Semida David
METODE DIVINE
DE
VINDECARE
Editura Shanti
Cluj - Napoca
2020

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

David Semida – autor

Metode Divine de Vindecare – prezentarea unor sfaturi și metode de vindecare prin credință și puterea minții

Editura Shanti

ISBN 978-606-94069-2-2

Tehnoredactare: Eugen Matei

Imagine coperta: Cephalanthera epipactoides , cu distribuție mediteraneană (Marea Egee): S Bulgaria, Grecia, Turcia, cateva exemplare ajungand pana la estul bazinului Marii Negre in Rusia.

Fotograf : **Mihai Bobocea**

Imaginile din carte (cu excepția celor de la finalul capitolelor 8 și 10) sunt realizate în India

Fotografi: Călin David și Alok Kashyap

Editura oferă dreptul de a distribui gratis sau tipări această carte, tuturor celor care doresc, cu mențiunea autorului , a modului în care a fost inspirată și înformarea editurii (semidasamadhi@yahoo.com**)**

Metode Divine

de

Vindecare

În bunătatea Sa imensă și

iubirea infinită ce o are față de noi,

Dumnezeu ne vindecă instantaneu

dacă ne dorim asta.

Cuvânt Înainte

Eram în India, la Bodhgaya și meditam sub Copacul unde Buddha a atins Iluminarea.

Mii de pelerini vizitează acest loc în fiecare zi. Acum, de asemenea, erau mulțimi de oameni veniți din diverse părți ale lumii.

Se rugau, meditau, se închinau, realizau ritualuri.

Meditația mea a devenit tot mai profundă și, la un moment dat, am retrăit experiențe spirituale avute în alte locuri sacre din India, în sălile de yoga unde învățam, în camera mea de acasă, unde practicam și în multe alte locuri unde paranormalul a pus o amprentă pe viața mea.

Apoi am simțit o stare de compasiune față de suferințele oamenilor și, mai ales, față de cei bolnavi. Mi-am amintit situații din viață în care m-am vindecat sau am fost ajutată să mă vindec, fără a apela la tratamente clasice. Știam că există pentru fiecare o cale spre vindecare și că toți pot fi salvați de suferință. Dar cum să-și recunoască fiecare tratamentul cel mai potrivit care să-i aducă salvarea ? Cum? Dacă aș putea ajuta și eu cu ceva...m-am tot gândit și după un timp mi-a venit ideea să scriu această carte.

Am început să-mi amintesc metode ușoare și foarte eficiente de vindecare și le-am numit Divine. Mi-am luat ceva de scris și am numărat chiar acolo zece metode de vindecare. Am făcut o schiță a ceea ce citiți dumneavoastră acum, după care m-am întors acasă și am tot scris până când, iată, cartea este gata să fie citită.

Fiecare dintre noi putem fi Doctorul Divin pentru noi înșine.

Ne putem trata orice boală și astfel să fim în permanență sănătoși și liberi.

Fiecare metodă acționează independent. Dacă rezonați cu una din ele, aprofundați-o, aplicați-o și, dacă aveți credință și încredere, vă veți vindeca sigur, oricât de gravă ar fi situația în care vă aflați.

Vă dorim mult succes în studiul acestei cărți și mai ales în vindecarea completă și definitivă.

Autoarea

Bodhgaya – Copacul Iluminării

Cuprins

Cuvânt Înainte

1. Metoda Echilibrului

2. Metoda Relaxării Complete

3. Metoda Alegerii Adecvate

4. Evocarea Stării Arhetipale de Imunitate

5. Rugăciunea și Credința

6. Intrarea în starea de Samadhi

7. Contemplarea perfecțiunii

8. Vindecarea prin Grație

9. Cunoașterea Adevărului Divin

10. Alege să te dărui

1. Metoda Echilibrului

Prezentarea Metodei

Veniți cu energiile în Shushumna Nadi și rămâneți așa până la perfecta vindecare.

Cum a fost revelată Metoda Echilibrului

Am pus în capul listei aceasta, pentru că am retrăit-o în locul special despre care am spus la început. Practic ea a avut un rol important în scrierea acestei cărți.

Așa cum am spus, am vizitat Copacul lui Buddha din Bodhgaya și am avut timp să rămân acolo după pofta inimii.

Am mai vizitat de două ori acel loc, dar am fost pe fugă, fără să petrec suficient timp acolo. Acum eram singură, fără prieteni sau alți însoțitori, dar trebuia totuși să mă întâlnesc cu un fost student. Însă el m-a așteptat câteva ore în altă parte și astfel am putut medita după pofta inimii.

Atmosfera era înfundată și sinusurile mele la fel. Ajunsă acolo, abia ce m-am așezat și am început să respir ușor pe ambele nări. Atmosfera (spirituală) era curată.

Prin nările complet libere simțeam cum intră lumină și am văzut cu ochii spirituali cum prin aducerea energiilor în Sushumna Nadi practic se răspândește Lumina în corpuri.

Dumnezeu mai este definit uneori ca Lumină. Iar opusul Lui este întunericul. De la lumină la întuneric trecem printr-o serie de spectre cromatice care reflectă starea noastră, de la bine la suferință. Clarvăzătorii spun că unele culori întunecate reflectă prezența unei boli. Aducând Lumina și dizolvând întunericul, boala se retrage, altfel spus este dizolvată în Lumină.

Energiile ce curg liber prin canalul central, fac Sushumna Nadi să strălucească de Lumină pură, dumnezeiască. Menținând mult acestă Lumină

în canalul central, Lumina va radia şi va purifica întregul corp.

Descrierea Metodei Echilibrului

Pentru a înțelege cum ne putem vindeca pe această cale este nevoie să înțelegem ce înseamnă echilibru.

Atât în acest Univers, cât şi în celelalte universuri sau dimensiuni de existenţă, totul este de natură energetic-vibratorie şi se supune principiilor rezonanţei.

Fiinţa umană este constituită din mai multe sisteme energetice-vibratorii, fundamentale, (şapte la număr), fiecare dintre acestea funcţionând, acţionând şi reacţionând prin rezonanţă.

Corpul fizic sau cu alte cuvinte cel material (care este alcătuit din majoritatea elementelor tabelului periodic al lui Mendeleev, prezente în diferite proporţii în corpul uman) se încadrează în domeniul de vibraţie al celor mai joase frecvenţe vibratorii, ce caracterizează cele şapte sisteme vibratorii ale omului.

Formarea corpului fizic, dezvoltarea, întreţinerea, menţinerea, perfecţionarea precum şi refacerea celulelor sale sunt rezultatul operării adecvate, optime a sistemului – câmp de energie de pe nivelul de vibraţie al doilea, imediat superior celui fizic.
Acest sistem sau altfel spus „corp energetic vibratoriu" este numit adeseori corp eteric sau corp bioplasmatic.

Mentalul conştient, structura subconştientă şi esenţa supraconştientă caracteristice fiecărei fiinţe umane, (aspecte în general cunoscute sub numele de spirit, mental şi suflet) pot fiecare în parte genera, atunci când sunt suficient de bine trezite şi dinamizate, un câmp subtil de energie specifică, sau altfel spus o sferă proporţională de forţă, care în esenţă este de fapt un sistem de natură vibratorie, separat dar în acelaşi timp întrepătrunzându-se, intercorelându-se şi interacţionând la unison cu celelalte. Fiecare dintre aceste sisteme are propriul său domeniu distinct de vibraţie şi o anumită frecvenţă.

La o analiză atentă, realitatea eternă ultimă a fiecăruia dintre noi este „spirit" (expresie a Supremului Absolut Divin), o formă nemuritoare fundamentală de energie cosmică, care există dintotdeauna şi care va continua să existe

neschimbată şi nealterată mereu în viitor, manifestându-se prin vehiculele sale, sau corpuri subtile energetice, specifice atât în acest univers cât şi în toate celelalte universuri.

Eul nostru real este Spiritul Etern (ATMAN) esenţa ce ghidează şi conduce corpul fizic pe care noi îl ocupăm întocmai ca pe un veşmânt temporar.

Orice om ce trăieşte în prezent pe planeta Pământ poate să intre gradat în rezonanţă cu focare infinite sau altfel spus cu izvoare de forţă, înţelepciune şi iluminare capabile să-i aducă pacea interioară, înţelegerea menirii sale pe acest pământ, fericire, satisfacţie durabilă în viaţă, înţelepciune, desăvârşire spirituală, sănătate, armonie deplină, inspiraţie genială, sănătate.

El poate de asemenea să aibă încredere că va supraviețui în alte forme după moartea fizică, având siguranţa vieţii eterne şi în final reintegrarea sa în Împărăţia Tatălui (Dumnezeu), după spusele lui Swami Paramatmananda.

Pe frontonul Templului de la Delphi scrie: "*Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte astfel tot universul împreună cu forţele ascunse ale sale*".

Cu cât știm mai multe despre noi înșine, cu atât misterul vieții și al destinului nostru pe acest pământ va fi mai ușor de pătruns.

În conformitate cu învăţăturile tradiţiei spirituale orientale, fiinţa umană este înzestrată cu cinci învelişuri corporale, numite Kosha-uri, ansamblul lor fiind numit Pancha-Kosha. Literal, cuvântul sanscrit Kosha înseamnă „înveliş" sau „vehicul al conştiinţei".

Cele cinci învelişuri ale fiinţei sunt numite:

1.ANNA-MAYA-KOSHA, învelişul grosier sau altfel spus învelişul fizic,
2.PRANA-MAYA-KOSHA, învelişul bio-energetic sau PRANA-ic,
3.MANO-MAYA-KOSHA, învelişul mental,
4.VIJNANA-MAYA-KOSHA, învelişul cunoaşterii superioare,
5.ANANDA-MAYA-KOSHA, învelişul cel mai subtil, care ne permite să experimentăm starea de beatitudine.

Fiecare ființă umană deține în inima sa spirituală Lumina Dumnezeiască.

Ea strălucește mai mult sau mai puțin în funcție de alegerile pe care le facem fiecare.

Aceste învelișuri sunt străpunse de Lumină iar noi le putem percepe atât cât poate lumina să pătrundă.

Dacă Lumina noastră interioară este slabă (la bază ea este la fel de puternică în fiecare dintre noi, însă depinde doar de noi cât o vom activa sau lăsa să strălucească), ea va face vizibil doar corpul fizic și, astfel, noi vom crede că acesta ne definește.

Dacă ea este dinamizată și lăsată să strălucească mai puternic, vom avea capacitatea să percepem următorul înveliș, care este de fapt cel bioenergetic, sau pranic. Atunci vom înțelege că suntem mai mult decât corpul pe care îl vedem în oglindă și că simțurile sunt percepute la acest nivel mai subtil.

Dacă prin anumite practici spirituale (rugăciune, meditații, yoga, ritualuri etc) sau prin puritatea noastră sufletească vom activa și mai mult Lumina interioară, vom putea pătrunde prin celelalte învelișuri, gradat, în ordinea descrisă (Mano-Maya-Kosha, învelişul mental, Vijnana-Maya-Kosha, învelişul cunoaşterii superioare și
Ananda-Maya-Kosha, învelişul cel mai subtil, care ne permite să

experimentăm starea de beatitudine) și astfel vom ajunge la descoperirea Sinelui, adică a Adevărului legat de cine suntem și ce rol avem în creație.

Maya înseamnă iluzie și ne ,,oferă,, în permanență informații false despre cine suntem și ce avem de făcut. Maya poate fi înlăturată numai de către Adevărul Divin în care vom descoperi adevărata cunoaștere.

În realitate, toate aceste nivele, straturi sau învelişuri sunt numai aparenţe, deşi ele sunt percepute ca fiind foarte reale atunci când noi interacţionăm cu lumea exterioară.

Cu toate acestea noi suntem în esenţă conştiinţă pură, divină şi eternă.

Acesta este unul din principiile fundamentale ale învăţăturii spirituale.

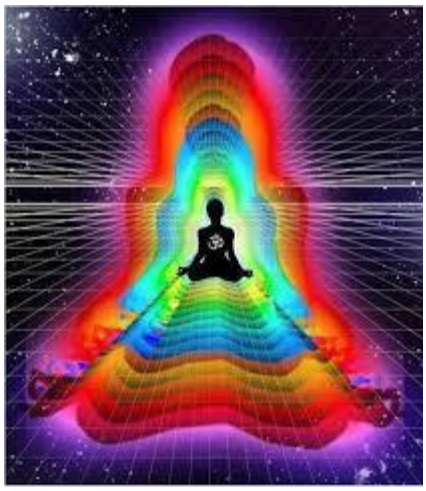
În realitate, Maya este expresia forţei creatoare universale, Shakti.

,, În permanenţă, sufletul nostru, Jivatma, interacţionează cu aceste cinci învelişuri pentru a se manifesta în diferitele planuri ale existenţei. În conformitate cu alegerile pe care le face în fiecare moment al vieţii, el poate acumula Karma şi astfel poate fi prins în ciclul fără sfârşit al naşterii, morţii şi renaşterii cunoscut sub numele Samsara.

Pe măsură ce fiinţele evoluează spiritual, progresând gradat către starea de eliberare spirituală, numită Moksha, ele încep să devină din ce în ce mai conştiente de existenţa lumilor subtile, prin trezirea unor capacităţi spirituale speciale, numite Siddhi-uri, cum ar fi de exemplu clarvederea, simţirea paranormală a stărilor energetice-vibratorii, clar-audiţia, etc.

Parcurgând diferitele existenţe succesive, fiinţa renaşte din nou şi din nou atât în universul fizic, cât şi în felurite lumi subtile. Aceste tărâmuri subtile astrale prezintă diferite nivele de vibraţie ce corespund diferitelor nivele de conştiinţă pe care le pot atinge fiinţele în decursul evoluţiei lor spirituale. În unele asemenea lumi subtile există fiinţe ce sunt orientate preponderent către satisfacerea plăcerilor şi dorinţelor proprii, în timp ce în alte dimensiuni subtile trăiesc fiinţe care şi-au trezit o intensă aspiraţie spirituală, urmărind constant dezvoltarea lor spirituală şi contribuind astfel la beneficiul spiritual al tuturor fiinţelor din Manifestare,, Swami Paramatmananda

Haideți să vedem cum descrie acest Maestru Spiritual cele cinci Kosha-uri:



ANNA-MAYA-KOSHA este învelişul fizic, care este format din hrana fizică (Anna).

În cursul vieţii fizice noi ne întreținem trupul prin exerciţii fizice, avem grijă de el, îl hrănim în mod corespunzător, îl curățăm şi depunem eforturi să-l păstrăm sănătos, adică într-o bună stare de funcționare, pentru a ne bucura cât mai mult de beneficiile vieţii Prima dimensiune vibratorie a fiinţei este deci corpul material.ANNA mai înseamnă şi „materie manifestată”, iar Maya înseamnă „a fi plin de”.

Corpul fizic (Anna-Maya-Kosha) este compus din materia fizică tangibilă şi el este distrus după moartea fizică.

PRANA-MAYA-KOSHA este învelişul eteric sau bio-energetic al fiinţei umane şi urmează imediat după corpul fizic, înconjurându-l pe acesta.

Prana (în limba sanscrită) înseamnă energie subtilă a vieţii. Prana este forţa subtilă sau energia ce animă toate fiinţele vii. Ea se află în spatele aspectelor fizice ale simţurilor şi ale acţiunilor corpului fizic. Prana permite ca Sinele nostru Suprem (Atman) să poată anima lumea exterioară.

Pentru a avea o viaţă cât mai fericită şi sănătoasă, este esenţial ca acest nivel de vibraţie al fiinţei noastre să fie cât mai bine pregătit, cât mai bine acordat, astfel încât fluxurile energetice care alcătuiesc substanţa acestui înveliş să poată să se manifeste liber sau, altfel spus, ca fluxurile de energie Prana-ică să circule liber.

Când aceste energii sunt blocate, percepem dureri în corpul fizic iar după un timp în acel loc se manifestă o boală. Din acest punct de vedere este important să realizăm purificări, sport, practici yoghine, să consumăm hrană sănătoasă, toate acestea facilitând circulația liberă a pranei, altfel spus a vieții.

Prana-Maya-Kosha este al doilea nivel (învelişul energetic), ce este mai subtil (mai rafinat şi mai greu de perceput) decât primul şi reprezintă legătura dintre corpul fizic şi minte. De la acest nivel se asigură menţinerea structurii moleculare şi deci integritatea corpului fizic aflat în viaţă.

Când suntem obosiţi şi simţim că nu avem energie, de fapt corpul energetic se află într-o stare de deficit energetic.

Prana-Maya-Kosha cuprinde totodată şi mişcarea forţei subtile Prana-ice, care direcţionează activităţile noastre mentale şi fizice. Această mişcare subtilă continuă se realizează prin canalele subtile (nadi-uri), care conduc energia de-a lungul lor şi care sunt controlate de către cele şapte focare energetice esenţiale ale fiinţei (chakra-e).

Începând cu nivelul vibrator al lui Prana-Maya-Kosha noi începem să conştientizăm manifestările tainice ale centrilor secreţi de forţă (chakra-elor).

Printr-o conştientizare adecvată la nivelul lui Prana-Maya-Kosha vom realiza că centrul subtil secret de forţă Muladhara Chakra, situat în plan subtil, în regiunea perineală, controlează eliminarea substanţelor şi energiilor nocive, atât din trup cât şi din minte. În cursul procesului fizic al digestiei, ceea ce mâncăm este transformat în tubul digestiv, iar atunci corpul extrage nutrienţii necesari trupului şi totodată el extrage energia subtilă necesară fiinţei şi care este din hrană. Ceea ce este rezidual este apoi excretat.

La fel este şi procesul eliminării mentale. Fiinţelelor umane obişnuite le este dificil să înțeleagă acest proces de eliminare mentală. Tocmai de aceea, marea majoritate a fiinţelor umane ignorante au tendinţa de a acumula experienţe reziduale (klesha-uri), fie că este vorba despre ignoranţa cu care fiecare începe drumul său în această lume fizică, fie că este vorba de frica de moarte pe care cei mai mulţi oameni o manifestă atunci când părăsesc planul fizic. Datorită ignoranţei, oamenii păstrează în minte aceste emoţii rele sub forma experienţelor dureroase. Ca urmare a acestui mod greşit de a proceda,

conştiinţa umană se învârte în jurul amintirilor rele şi a experienţelor legate de suferinţă.

Aceste emoții perturbă circulația liberă a energiilor şi vor conduce, mai devreme sau mai târziu la apariția bolilor.

La acest nivel noi putem să învăţăm cum să eliminăm deşeurile subtile, energetice şi mentale şi cum să învăţăm să fim cât mai calmi, liniştiţi şi armonioşi. Pentru a ne ajuta în înţelegerea acestei armonizări şi vindecări interioare de natură subtilă putem să ne orientăm atenţia asupra celui de-al doilea centru secret de forţă, situat în plan subtil la nivelul organelor genitale, Swadhisthana Chakra, care guvernează printre altele subconştientul, ce este depozitul experienţelor şi amintirilor noastre. Amintirile şi experienţele care sunt stocate în conştiinţa noastră sunt denumite samskara-uri sau impresii reziduale. Practica yoga afirmă că samskara-urile pot fi eliminate sau transformate atunci când ştim cum să trezim în mod armonios şi să energizăm Prana-Maya-Kosha, prin folosirea curenţilor benefici de energie Prana-ică.

De asemenea, dinamismul bio-energetic, starea debordantă de forţă atât trupească, ca de altfel şi cea mentală sau emoţională sunt controlate de la nivelul celui de-al treilea focar energetic de forţă care este Manipura Chakra, situat în plan subtil în regiunea abdominală. Atunci când noi dinamizăm în mod armonios acest focar, facilităm transformarea energiei subtile care se manifestă acolo pentru a putea experimenta o cât mai armonioasă stare de energizare a fiinţei.

Cel de-al patrulea focar secret de forţă Anahatha Chakra controlează manifestarea sau proiecţia sentimentelor şi emoţiilor, care se exprimă de regulă prin atracţie şi repulsie. În cazul dinamizării armonioase a lui Anahatha Chakra noi ne manifestăm plini de iubire şi de bunăvoinţă faţă de ceilalţi.

Cel de-al cincelea centru energetic, Vishudda Chakra, este centrul energetic focar prin care învăţăm cum să interacţionăm eficient şi creativ cu lumea. Când se realizează trezirea şi energizarea armonioasă a acestui centru subtil de forță, noi ne modificăm perspectiva şi viziunea asupra vieţii, ne îmbunătăţim creativitatea, ne amplificăm pozitivismul şi ne mărim optimismul, iar capacitatea noastră de comunicare armonioasă cu ceilalţi se îmbunătăţeşte considerabil.

Cel de-al şaselea focar secret de forţă Ajna Chakra este poarta secretă dintre energia subtilă manifestată şi conştiinţă şi totodată poarta dintre energia transcendentă nemanifestată şi conştiinţă. Acest focar secret tainic din fiinţă ne permite să ne deplasăm de la dimensiunea manifestată a personalităţii noastre (aşa cum „ne ştim" că suntem) către aspecte nemanifestate, latente ale personalităţii noastre, permiţând trezirea capacităţilor benefice latente, de natură spirituală, care se află prezente în stare potenţială în noi.

Sahasrara este centrul secret coronar prin energizarea căruia noi simţim plenar impulsionarea divină ce pătrunde în fiinţă la toate nivelele vibratorii care ne alcătuiesc. Prin intermediul acestui focar secret noi putem simţi în fiinţa noastră manifestarea tainică a lui Dumnezeu ca ghidare şi impulsionare divină, spune Swami paramatmananda.

Prana-Maya-Kosha mai este numit şi „învelişul subtil al respiraţiei" şi el este compus din energii subtile care controlează principalele funcţii fiziologice ale corpului fizic, cum sunt respiraţia, circulaţia sângelui, excreţia, digestia, funcţionarea sistemului endocrin şi reproducerea. Procesul respiraţiei este legătura cea mai puternică dintre corpul fizic şi corpul energetic. Practica posturilor corporale (asana) ne ajută să conştientizăm această legătură între cele două învelişuri. De asemenea, procedeele yoga de respiraţie conştientă controlată (pranayama) determină rafinarea şi controlul asupra acestui înveliş.

MANO-MAYA-KOSHA este al treilea " înveliş" al fiinţei umane. Cuvântul Manas înseamnă minte. Acesta este nivelul manifestării gândurilor şi emoţiilor. Acest înveliş controlează activitatea corpului fizic şi a simţurilor. El dă instrucţiuni practice, dar cu toate acestea el nu conduce. Din această cauză el este supus adeseori îndoielii. Când primeşte instrucţiuni clare de la un nivel mai profund, funcţionează bine. Când este "acoperit" de iluziile generate de ignoranţă, înţelepciunea profundă care ar trebui să se manifeste prin el este şi ea acoperită.

Mano-Maya-Kosha este dimensiunea vibratorie a conştiinţei mentale. Această dimensiune mentală are două ipostaze: mintea operativă (manas) şi mintea decizională (buddhi). Manas este mintea liniară, secvenţială, cu gânduri bine definite şi vehiculate în mod secvenţial, unul câte unul. Buddhi este mintea discriminativă, care manifestă cunoaşterea, acţionând în scopul îndepărtării ignoranţei. Practica retragerii simţurilor (pratyahara) urmăreşte să permită conştientizarea naturii lui Mano-Maya-Kosha. Pentru aceasta

trebuie să se realizeze mai întâi o stare de armonizare a lui Mano-Maya-Kosha prin echilibrarea energiilor complementare din sfera de vibraţie a lui Prana-Maya-Kosha.

Acesta este învelişul mental, mai subtil decât cel energetic, mai profund şi mai extins. Aici se desfăşoară toate activităţile mentale şi de aici provin sub formă de impulsuri primare-gând cele patru necesităţi bazale ale fiinţei: necesitatea de a mânca, de a dormi, de a supravieţui şi cea de reproducere. Aceste necesităţi sunt comune tuturor creaturilor vii. Hrana este necesară pentru supravieţuire, somnul pentru refacere, reproducerea pentru perpetuarea speciei şi supravieţuirea pentru continuarea existenţei. Combinarea acestor patru necesităţi dă naştere multor gânduri ce determină viața fiecăruia.

Mano-Maya-Kosha este „învelişul simţurilor şi al minţii". El asimilează şi coordonează informaţia primită de la organele de simţ pentru a crea o reprezentare coerentă a realităţii şi tot el organizează acţiunile inconştiente ca răspuns la informaţia primită. Multe din acţiunile noastre comune reprezintă obişnuinţe şi ele sunt în realitate răspunsuri condiţionate determinate de anumiţi stimuli familiari. Prin practica sistematică a procedeelor de control asupra simţurilor, noi explorăm relaţiile dintre organele de simţ şi minte, rafinându-ne şi mai mult Mano-Maya-Kosha.

VIJNANA-MAYA-KOSHA aste al patrulea înveliş al fiinţei umane.
Cuvântul Vijnana înseamnă cunoaştere. Acesta este învelişul cunoaşterii superioare, este sediul intelectului, aspect superior minţii. El cunoaşte, decide, judecă şi exercită funcţia discriminatoare între ceea ce este bun sau rău, valoros sau lipsit de valoare, util sau nefolositor. Este de asemeni nivelul conştiinţei individuale, adică valul puternic a lui "eu sunt". Când este orientat către desăvârşirea spirituală, acest "eu sunt" este o manifestare pozitivă, dar când starea lui "eu sunt" este amestecată cu amintirile trecute şi atunci când este acoperită de influenţa minţii senzoriale (Manas), această stare, în realitate neutră, îşi pierde puterea pozitivă. O mare parte a practicii spirituale (sadhana-ei) constă în trezirea şi dinamizarea armonioasă a acestui nivel al fiinţei.
Acesta este un nivel unde se găseşte înţelepciunea superioară, care caută adevărul pentru a pătrunde mai adânc în căutarea spirituală a centrului etern al fiinţei, Sinele Nemuritor (Atman).

Vijnana-Maya-Kosha este învelişul intelectual, care este mai subtil decât corpul mental şi uneori este numit intelectul superior. Acesta este nivelul în care există facultatea de discriminare şi unde există o necesitate, cea de cunoaştere. Aici apar cele patru întrebări – necesităţi: Cine sunt eu? De unde vin? Unde mă duc? Care este menirea mea? Trezirea armonioasă a acestui nivel ne permite să eliminăm ignoranţa.

Vijnana-Maya-Kosha este "învelişul inteligenţei". El guvernează procesele cele mai înalte de raţionament şi judecată. Acesta este învelişul conştiinţei individuale, unde se iau deciziile şi de unde sunt iniţiate acţiunile având drept fundal o stare mai mereu proaspătă, necondiţionată, de trăire în prezent. În limba sanscrită cuvântul *Jnana* înseamnă "înţelepciune" sau "cunoaştere". Prefixul *Vi* este o confirmare a intensităţii cunoaşterii care derivă nu numai din experienţe şi amintiri pe care le-am strâns în timpul unei vieţi, ci şi din vieţile trecute. Există un depozit de cunoaştere în fiecare dintre noi, dar noi nu suntem de regulă pregătiţi să experimentăm această înţelepciune interioară. Vijnana-Maya-Kosha cuprinde nivelul conştiinţei profunde (citta) prin trezirea căreia fiinţa îşi trezeşte capacitatea de a cunoaşte la modul autentic, sau altfel spus capacitatea de a fi un observator lucid şi detaşat faţă de ceea ce se petrece. În această stare omul poate fi capabil să trăiască realitatea fără a fantaza sau specula despre ea.

De asemenea acum începe să se trezească procesul cunoaşterii "eu-lui". La acest nivel fiinţa urmăreşte să devină conştientă de identitatea

sa cu Sinele Suprem (Atman). Această trezire spirituală este un prim pas pe calea înţelepciunii. experimentarea nivelului vibrator al lui Ananda-Maya-Kosha, dimensiunea subtilă a beatitudinii, fericirii, plenitudinii şi mulţumirii.

ANANDA-MAYA-KOSHA este cel mai subtil dintre Kosha-uri, cel care este cel mai aproape de Sinele Suprem (Atman). Cuvântul *Ananda* înseamnă în limba sanscrită beatitudine. Aceasta este starea spirituală de beatitudine care include starea de pace interioară, de bucurie şi de dragoste, stări care sunt dincolo de nivelul emoţional al fiinţei. Starea de beatitudine care apare în fiinţă odată cu trezirea acestui înveliş foarte subtil reprezintă fiinţarea simplă, plină de fericire (Ananda). Totuşi, chiar şi această stare superioară de beatitudine, oricât de minunată ar fi, este şi ea un văl, care acoperă lumina pură a Sinelui Suprem (Atman).

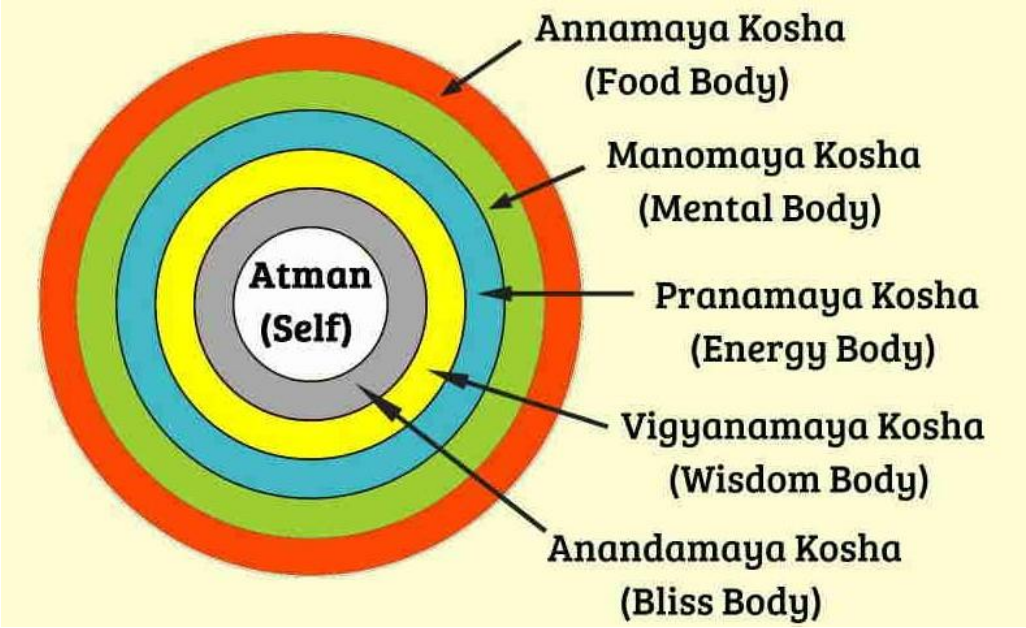
Ananda-Maya-Kosha este totodată corpul spiritual al fiinţei, el fiind numit uneori şi „învelişul soarelui", deoarece el este alcătuit din starea de beatitudine pură. Este cea mai subtilă manifestare a conştiinţei individuale. Este planul extazului transcendent. Yoghinii afirmă că mici sclipiri ale acestui plan care apare în conştiinţa noastră obişnuită ne conferă sentimentele de plăcere şi bunăstare. Nivelele mai înalte ale stărilor de extaz divin (samadhi) ne permit să ne trezim şi să ne dinamizăm în mod armonios Ananda-Maya-Kosha.

Din punct de vedere al cunoaşterii subtile, învelişul beatitudinii este cel mai subtil. El este numit în diferite moduri în tradiţia spirituală orientală: hiranya-maya-kosha (învelişul de aur), hrii-kamal (lotusul inimii), hridaya-chakra (plexul inimii), hridaya-guha (cavitatea inimii), hridaya-pundaril (lotusul inimii), anahata-chakra (centrul sunetului nemanifestat şi esenţa sunetului creator pur), karana-sharira (corpul cauzal), linga-sharira (cel mai subtil corp), brahmapur (cetatea lui Brahma) .

În corpul uman, în mijlocul pieptului, ascunsă în spatele celor doi plămâni, se află inima fizică care este rezervorul de sânge al trupului. Însă în zona inimii se află şi proiecţia în corpul fizic al focarului secret tainic de legătură cu Ananda-Maya-Kosha sau învelişul beatitudinii. Textele străvechi descriu „un spaţiu oval, ca o boabă mică de strugure alb fără seminţe, aflat în inimă". Acesta este focarul secret de corespondenţă cu învelişul subtil al beatitudinii. În Purana-e acest focar tainic este numit jyotir-linga, regiunea centrală cea luminoasă, aducătoare de fericire.

Dacă dintr-un anumit motiv, mecanismul inimii fizice se opreşte, sufletul individual (jivatma) iese din corp, luând cu el şi energia vitală, simţurile subtile şi cele patru organe interne de cunoaştere mentală (ahamkara – principiul ego-ului, manas – mintea senzorială, buddhi – intelectul şi citta – conştiinţa profundă). Roata vieţii fizice se opreşte atunci. Însă jocul divin al vieţii (lila) continuă.

Ananda-Maya-Kosha este învelişul de fericire. Când suntem în armonie cu noi înşine, aceasta înseamnă fericire. Când ne aflăm în starea de extaz fiinţa noastră este echilibrată şi orice fel de stres este complet îndepărtat. Aici noi putem să experimentăm starea de pură voinţă, care este voinţa inspirată de Dumnezeu. Corpul spiritual sau învelişul beatitudinii este acea formă vibratorie care serveşte manifestării lui Dumnezeu prin fiinţa noastră.



ATMAN sau Sinele Suprem este centrul etern al conştiinţei individuale, care fără de naştere şi fără de moarte. Exte exact acea Lumină din noi despre care am vorbit la începutul acestui capitol. Ea pătrunde şi luminează prin cele cinci învelişuri (Kosha) şi odată cu trecerea prin aceasta, lumina emanată de Sinele Suprem (Atman) se colorează întocmai ca şi ele. Una dintre cele mai potrivite descrieri pentru Sinele Nemuritor a fost cea în care este descris ca fiind indescriptibil**.Revelarea Sinelui Suprem este scopul spiritual al oricărei căi spirituale autentice.** Experienţa directă a revelării

Sinelui Etern poate fi obţinută prin practica meditaţiei profunde realizată în mod sistematic.

Sinele Suprem este complet liber şi îşi exercită puterea prin voinţă (numită dhrti), care în yoga este privită ca aspectul dinamic al inteligenţei. Cu ajutorul voinţei pure, un yoghin este capabil să-şi controleze organele de simţ, toate activităţile şi mintea. Această trezire care se produce doar în urma unui efort spiritual intens, deschide uşa divină a inimii. Aceasta îi permite yoghinului accesul la armonizarea tuturor celor cinci Kosha-uri.

Sinele Suprem este văzătorul, cunoscătorul şi martorul tuturor corpurilor. El este cunoaşterea şi lumina însăşi. Aşa cum lumina care luminează vasul este diferită de vas, la fel Sinele Suprem este diferit de învelişurile sale. Deci Sinele este însăşi conştiinţa. Tocmai de aceea trebuie să urmărim să transceandem cele cinci Kosha-uri pentru a realiza identitatea cu pura conştiinţă divină a Sinelui. La fel cum cineva trage tulpina subţire a unui fir de iarbă, prin îndepărtarea straturilor de deasupra, unul după altul, la fel trebuie să urmărim să ne revelăm esenţa noastră spirituală ATMAN.Avem trei corpuri (corpul grosier *sthula sharira*, corpul subtil *sukshma sharira*, corpul cauzal *karana sharira*).

- corpul grosier *sthula sharira* corespunde învelişului alcătuit din hrană *annamaya kosha*,
- corpul subtil *sukshma sharira* corespunde învelişurilor subtile vital-emoţional *prananamaya kosha*, psiho-mental *manomaya kosha* şi supramental *vijnanamaya kosha*,
- iar corpul cauzal *karana sharira* corespunde învelişului subtil al beatitudinii *anandamaya kosha.*

În hinduism există o legendă care ne vorbește despre zeii Shiva și Shakti, reprezentând cuplul Divin, sau altfel spus plusul și minusul, dualitatea așa cum o cunoaștem noi acum. Shiva este asociat cu Conștiința iar Shakti, cu energia sau Puterea lui Shiva. Cu alte cuvinte Conștiința se poate manifesta numai dacă există energie, sau conștiința deține putere numai dacă are energie.

Lord Shiva (Dumnezeul hinduşilor) este în transcendență și poate lua formă, adică să se manifeste numai prin intermediul lui Shakti, Deci întreaga această creație se poate spune că este Shakti, adică energie, controlată de

conștiință, adică de Shiva.

Shiva și Shakti sunt inseparabili. Se completează și formează Întregul.

Shiva fără Shakti este shava (cadavru), iar Shakti fără Shiva este haos. Conștiința adună energia, îi dă formă, direcție, sens. De asemenea Shiva fără Shakti este moarte, adică imposibil de perceput în această lume.

Să ne amintim de legenda lui Sati (reprezentând prima formă a lui Shakti), care s-a autocombustionat. Atunci Lord Shiva a fost nevoit să se resoarbă din manifestare. Legenda spune că s-a retras într-o peșteră și a rămas în meditație până când Sati s-a încarnat în forma lui Parvati și doar Ea (Shakti) a putut să-L scoată pe Shiva în văzul lumii, adică să se poată arăta manifestării.

Până în acel moment, Lord Vishnu a tăiat în mii de bucăți corpul lui Sati și l-a răspândit în întreaga creație, pentru că energia Ei a fost necesară pentru a susține Lumea.

Gestul lui Sati a fost simbolic, reprezentând necesitatea ca întreaga creație să fie detașată de lumea iluzorie în care trăiește, însă detașarea este un proces, se realizează gradat, prin învățare, conștientizare; de aceea a fost necesară încarnarea lui Sati în Parvati. Astfel umanitatea a primit șansa învățării Adevărului Divin prin recunoașterea naturii sale divine.

Dacă energiile sunt armonioase și echilibrate, corpul fizic este perfect sănătos și frumos. Energiile pot fi armonioase și în echilibru numai dacă relația dintre Shiva și Shakti, adică dintre conștiință și energie, este într-o armonie perfectă. Cu alte cuvinte, pentru a avea energii echilibrate este nevoie de conștiință.

Dacă apar dezechilibre, atunci corpul fizic reflectă aceasta prin boală, iar noi avem nevoie să accesăm partea cea mai profundă a ființei noastre, conștiința, pentru a ne vindeca.

Cum pot să apară aceste dezechilibre?

Corpul mental este cel care dirijează totul:

- lumea în care trăim
- anturajul

- evenimentele din viață
- starea noastră de bine sau de rău
- starea noastră de sănătate sau de boală
- gradul nostru de fericire
- toate șansele pe care le avem în viață
- destinul
- viața și moartea.

Cum se petrec lucrurile de fapt?

Suntem obișnuiți să spunem că cineva, altcineva decât noi înșine, ne dirijează viața. Dar dirijorul este chiar mentalul nostru. Absolut tot ce apare în viața noastră pornește de la el.

Uneori dăm vina pe karma, dar și karma este tot un produs propriu.

Orice impresie, orice vedem, orice simțim, orice trăim este interpretat de mental. Și în funcție de interpretarea pe care o dăm, pătrundem învelișurile descrise mai sus. Dacă avem o conștiință adormită, mentalul nostru va ,,vedea,, și manifesta totul doar la nivelul corpului fizic. Vom suferi, vom da vina pe soartă, pe alții, pe ghinion, pe strămoși.

De exemplu: dacă vom vedea ceva, corpul mental va clasifica dacă ne place, dacă e bine sau rău. În funcție de clasificare, energiile se pun în mișcare. Ele au vibrații mai mult sau mai puțin pozitive, în funcție de clasificarea dată de conștiința noastră.

Până când vom ajunge să cunoaștem Adevărul Divin, toate interpretările noastre sunt subiective și generează reacții (pe care le numim karmice) în corpul nostru. După ce vom cunoaște Adevărul Dumnezeiesc care este Unul Singur și Permanent, ceea ce am văzut ESTE, fără să I se dea nici o interpretare.

Această stare va fi independentă de karmă.

Un anumit eveniment la care asistăm poate fi pentru unii frumos, pentru alții dezastruos, pentru alții indiferent și alții vor fi detașați.

Cei pentru care evenimentul pare a fi frumos (abia după ce cunoaștem Adevărul Divin vom ști cu adevărat dacă e frumos), comanda mentală este de frumusețe și armonie. Acest fel de fluide vor circula prin corpurile noastre

și asta va genera stări de armonie și sănătate în corpul fizic.

Dacă evenimentul ni se va părea dezastruos, va genera fluide dezastruoase care vor parcurge corpurile noastre. Dacă rămânem mult timp blocați pe acest dezastru imaginar (de fapt este o iluzie, o impresie, o interpretare a conștiinței noastre limitate), fluidele dezastruoase vor circula atât de mult timp prin corpurile noastre până când corpul fizic este distrus; va deveni una cu dezastrul în care mentalul a crezut.

Orice boală are o cauză! Acest lucru este auzit tot mai frecvent în zilele noastre. Contează mecanismul. Indiferent ce apare în viața noastră, dacă ni se pare că e rău, rău ne va face.

Ni se pare, pentru că la noi cunoașterea reală va fi doar când vom cunoaște Adevărul Divin.

Deci ceea ce percep organele de simț nasul, ochii, urechile, gura, pielea) este interpretat și clasificat de mental în bine sau rău.

Interpretarea în sine devine o cauză care este însămânțată în corpul cauzal. Ea apoi se îndreaptă către corpul fizic, trecând prin cel astral.

Prima dată se îmbolnăvește mintea, după aceea corpul subtil și după aceea cel fizic.

Îmbolnăvirea este un proces care durează destul de mult timp.

Prin faptul că menținem interpretarea mentală negativă este ca și cum am alimenta cu energie sămânța rea implantată în corpul cauzal. Doar după o lungă perioadă de îngrijire a acelei semințe, cu gânduri de vibrație joasă, încep să se reflecte efectele negative în celelalte corpuri.

Conștiința spune: asta e rău! Gata, s-a plantat sămânța. Apoi continuă să creadă că ceea ce s-a petrecut a fost și continuă să fie rău. Asta va alimenta cu energie sămânța care va deveni o plantă pe care noi o numim karma. Apoi, alimentați de gândurile noastre rele, vom începe să avem stări proaste și să ne simțim rău. De ce ne simțim rău? Corpul fizic este sănătos, dar noi ne simțim rău și apoi spunem că avem o stare generală proastă. Acum răul însămânțat a ajuns în corpul nostru astral. După aceea vom începe să simțim dureri în corpul fizic. Ne doare aici, ne doare dincolo,

mergem la medic si analizele ies bine.

Mintea noastră continuă să creadă că ceea ce s-a întâmplat atunci este rău și planta din corpul cauzal devine din ce în ce mai vitală, iar după o vreme mergem iar la medic și de data aceasta ne descoperă o boală.

Acest proces, de la eveniment până la boală poate să dureze ani de zile, poate chiar zeci în cazul bolilor grave, sau incurabile.

De aceea se spune și sunt sigură că ați auzit că, dacă descoperi cauza bolii, te poți vindeca.

Se recomandă să se activeze cel de-al trei-lea ochi, sau să fie trezit cel de-al treilea ochi, situat în centrul subtil de forță Ajna Chakra, pentru că este Ochiul Minții Divine care poate să vadă lucrurile așa cum sunt în realitate.

Lord Shiva este reprezentat cu cel de-al treilea ochi deschis, și în toate culturile apare Ochiul lui Dumnezeu care vede tot.

Dacă înțelegem că orice apare în viața noastră are o cauză și cauza ne aparține în exclusivitate, vom înceta să mai dăm interpretări subiective evenimentelor și vom începe să avem ochii deschiși. Cu ,,ochii deschiși,, sau altfel spus, când Lumina interioară pătrunde până la nivelul învelișului Vijnana Maya Kosha, înțelegem de ce suntem în această situație, abandonăm interpretările, renunțăm la a mai clasifica în bine sau rău, lucrurile sau evenimentele, doar SUNT.

Astfel vom ajunge să eliberăm Corpul Cauzal de semințe și plante și ne vom elibera de karma.

Corpul nostru va deveni perfect echilibrat.

Tot răul va fi eliminat din toate corpurile și, de asemenea, din corpul fizic.

Se va manifesta Calitatea de Swayambhu.

Este o calitate a Lordului Shiva (de a se recrea) care ne-a fost transmisă în momentul creației și de care putem beneficia fiecare dintre noi.

Dacă vom înceta să ne mai facem rău cu gândurile și comenzile mentale pe care le dăm, corpurile nostre, prin această calitate de

Swayambhu, se vor regenera și vor deveni perfecte la fel ca ale lui Lord Shiva.

Aceasta este Moștenirea Noastră Divină de care ar fi bine să beneficiem din plin. E un dar Divin, e al nostru, să-l folosim!

Metoda spune:

Veniți cu energiile în Shushumna Nadi și rămâneți așa până la perfecta vindecare.

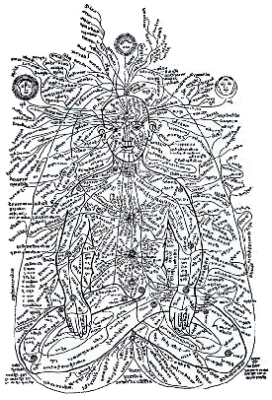
Cum facem acest lucru?

Pentru început este important să știm că în momentul în care Lumina interioară pătrunde până la nivelul lui Vijnana Maya Kosha, începem să vedem lucrurile așa cum sunt și energiile vin de la sine în Shusumna Nadi.

Ce este Shusumna Nadi și cum ne aducem energiile aici?

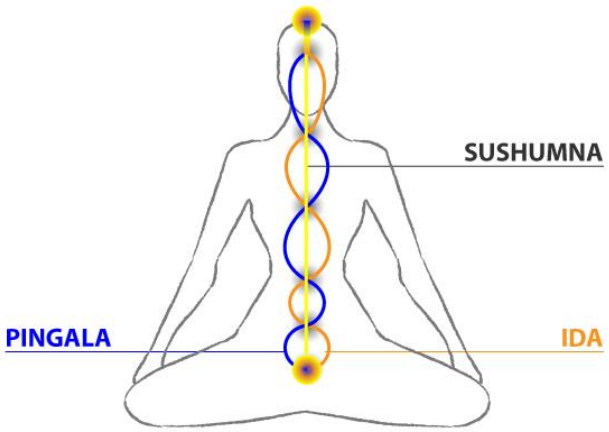
Prana Maya Kosha îmbrățișează complet corpul fizic. Orice parte a corpului fizic atingem, o simțim datorită acestui înveliș prin care circulă prana. Chiar dacă o parte a corpului fizic este îndepărtată (de ex. amputarea unui picior), învelișul pranic rămâne intact și ne poate da senzații de prezență a corpului fizic.

Faptul că putem simți fiecare parte, oricât de mică, a corpului fizic, se datorează rețelei de nadis-uri prin care circulă prana sau energia.



Se spune că sunt 72000 de nadis-uri.

Dintre ele, trei sunt principale: Sushumna, Ida și Pingala Nadi.



Dar dacă suntem bolnavi, cum facem să depășim toate simptomele bolii și să o vindecăm?

Aducându-ne energiile în echilibru.

Un yoghin când meditează își aduce spontan energiile în Sushumna Nadi. Dacă face o asană corect, la fel. Dacă face o tehnică de pranayama sau orice altă tehnică yoghină, la fel.

Am auzit yoghini relatând: *eram cu nasul și sinusurile înfundate din cauza poluării și a atmosferei. M-am așezat în meditație și instantaneu, mucusul din nas a dispărut și respirația mea a devenit foarte ușoară. Aerul pătrundea liber prin nări. Însă după ce am încheiat meditația, nasul mi s-a înfundat la loc.*

Acum haideți să ne întrebăm, unde a dispărut acel mucus pe parcursul meditației și de ce a reapărut după aceea?

Un alt yoghin a spus: *când realizez Shirshasana, chiar dacă am nările înfundate, ele se desfundă.*

Este o contraindicație în cărțile de yoga să faci Shirsasana când ești răcit. Și totuși, iată că la unii răceala dispare, realizând această postură

În ambele cazuri energiile au intrat în Sushumna Nadi.

În primul caz, yoghinul ar fi trebuit să facă o meditație mai lungă pentru a vindeca afecțiunea datorată poluării, iar în al doilea caz răceala a fost vindecată.

Dacă realizezi corect Shirshasana este firesc ca energiile să intre în Sushumna Nadi și să se desfunde toate canalele energetice. Dar dacă realizezi această postură și după câteva minute, 2-3, nasul rămâne încă înfundat, mai bine consultă un guru pentru a învăța corect cum se realizează această asana. Înseamnă că încă o realizezi incorect.

În primul caz, al yoghinului ce medita, el a intrat într-o stare profundă de meditație. A intrat în *Pratyahara*, starea în care simțurile sunt absorbite de la exterior către interior. Acolo există doar percepția corpului energetic. „Respirația„ era la nivelul acestui corp și energiile curgeau liber, dând impresia că suflul decurge normal, însă ea aproape că se oprise. Toată percepția era la nivel subtil, corpul fizic fiind transcens. Dacă percepția ar fi fost mai înaltă, la un nivel și mai profund, această stare putând să apară dacă meditația ar fi fost mai lungă, acel mucus provenind din poluarea atmosferică s-ar fi dizolvat, sau transmutat în energie.

În astfel de cazuri, se recomandă o meditație mai lungă; pentru că yoghinul a meditat corect, dar insuficient pentru ca meditația sa să aibă efecte vindecătoare.

Așa cum acea materie fizică a fost dizolvată și a dispărut, la fel va fi dizolvat orice puroi, infecție, chist sau tumoare, instantaneu de către Lumina Divină, dacă aducem energiile în Sushumna Nadi.

Sunt yoghini care reușesc să producă această transmutare, transformare sau dizolvare a materiei în energie, prin practica lor spirituală.

Pentru acesta este nevoie ca persoana ce practică să știe și să realizeze corect tehnica. Dacă a învățat-o de la un profesor care el însuși o realizează incorect, rezultate vor întârzia să apară. Atenție de la cine învățați aceste metode!

Barometrul că realizați o tehnică yoghină sau meditație corect, este că energiile se echilibrează rapid (în câteva minute) la nivelul lui Sushumna Nadi. Canalizarea energiilor în Sushumna Nadi se poate verifica prin

egalizarea suflului, desfundarea nărilor și aerul care circulă egal prin ambele nări.

În zilele noastre este la modă să fie realizate meditații scurte, de 5-20 min, afirmându-se că este suficient. Însă efectele profunde vor întârzia să apară într-un timp atât de scurt. Un practicant poate intra într-o stare profundă de meditație abia după ce-și liniștește mintea. Fără un antrenament prealabil este dificil să-ți liniștești complet mintea în câteva minute. Ca urmare, pentru a aduce energiile le nivelul lui Sushumna Nadi și a avea rezultate benefice în vindecare, este nevoie de un antrenament prealabil de control al minții și stăpânire a gândurilor.

O meditație realizată corect pornește de la o postură realizată corect. Dacă realizăm meditația într-o asana realizată incorect, starea de meditație va întârzia să apară.

De aceea Patanjali spune că în yoga sunt 8 etape (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi), fiecare din ele putând fi adusă la perfecțiune dacă a fost în prealabil adusă cea de dinainte. Deci din succesiunea de mai sus vedem că asana este prezentată înaintea meditației, ca urmare pentru a realiza o meditație adevărată este nevoie să o realizăm într-o asana executată corect.

Pentru a avea o stare de meditație este nevoie de o practică constantă și perseverentă. Zilnic, cel puțin o oră de meditație realizată continuu, ne poate conduce în timp la *o stare de meditație.*

Ce se întâmplă atunci?

Mintea se oprește. Cea care dirijează și analizează mereu încremenește. Atunci energiile se liniștesc și prin grația lui Swayambhu se unesc în Sushumna.

Pentru a intra cu energiile în Sushumna Nadi printr-o meditație este nevoie de o încremenire a minții și a trupului. Dar dacă la noi primele două etape din yoga: Yama (Ahimsa - eliminarea completă a violenței, Satya- a trăi în spiritul Adevărului Divin, Asteya - a elimina orice intenție de furt, Brahmacharya - controlul perfect al energiilor, Aparigraha - eliminarea posesivității) și Niyama **(**Saucha - purificarea, Samtosa - mulțumirea, Tapas – austeritatea, Svadhyaya - studiul scripurilor, Isvara pranidhana -

abandonarea în fața Divinului), lasă de dorit, mintea noastră va fi agitată și va fi dificil să rămânem neclintiți, corpul fizic se va simți incomod în meditație și va percepe agitația mentală tradusă la nivelul corpului fizic sub formă de durere, va simți nevoia să își modifice poziția, ceea ce va scoate conștiința din nou din starea de liniște și astfel, iată că meditația va fi compromisă.

După cum am spus anterior, nadis-urile principale sunt : Sushumna Nadi, situat de-a lungul coloanei vertebrale, Ida Nadi, situat în partea stângă și Pingala Nadi, situat în partea dreaptă.

Datorită fluctuațiilor noastre mentale energiile sar de pe Ida Nadi pe Pingala Nadi. Momentul în care conștiința se liniștește și încremenește, energiile se canalizează pe Sushumna.

Ce înseamnă fluctuații? Bine sau rău, dualitate. Cât timp suntem în dualitate, generăm ceea ce se numește *karma*. Când energiile sunt centrate, dispare binele sau răul, doar ESTE, adică suntem în starea de A FI.

În acest ESTE se află vindecarea.

Așa cum am explicat înainte, orice interpretare mentală generează ceva ce este fals până când cunoaștem Adevărul Ultim Divin. Ceea ce este în afara Adevărului generează boală.

Astfel că pentru a ne vindeca, aducerea energiilor pe Sushumna este suficientă. Dacă rămânem suficient de mult timp cu energiile în echilibru, se va echilibra întreaga noastră structură fizică și subtilă. O dată echilibrată, orice boală se vindecă. În echilibru dispare boala.

Orice boală am avea o putem anihila în echilibru.

Deci dacă ne-am îmbolnăvit înseamnă că suntem într-un mare dezechilibru. Cu cât boala este mai gravă, cu atât dezechilibrul nostru este mai mare iar noi suntem mai departe de Adevărul Divin.

Pentru a vedea cât este de mare acest dezechilibru, este necesar să ne oprim din activitățile zilnice. Da, pur și simplu să ne oprim pentru a vedea situația în care am ajuns. Oprim orice acțiune.

Următorul pas este să ne izolăm. Compania ființelor umane și chiar

animale ne scot din noi. Ne atrag atenția spre exterior și ne scot din echilibru. Este nevoie să rămânem complet singuri pentru a evalua starea în care suntem. Dacă suntem într-o stare atât de grava încât să avem nevoie de ajutor din exterior pentru întreținere, să acceptăm lângă noi doar acea persoană care ne oferă ajutorul strict fizic fără a mai aștepta altceva de la ea.

Apoi să urmărim să ne detașăm de lumea în care trăim. Să fim siguri că Universul va funcționa și fără noi. Soarele va răsări și va apune, lumea va continua să existe și să-și urmeze ritmul. Ieșim din lume, fizic și psihic. Petrecem timp doar cu noi înșine, ceea ce, cu siguranță că va fi foarte împlinitor.

Apoi vom urmări să ne calmăm mintea. Să o oprim. Odată mintea oprită, corpurile toate se vor alinia gradat.

Pur și simplu lăsăm această aliniere să se realizeze de la Sine prin relaxare mentală și oprirea fluctuațiilor minții.

Aceasta se realizează fără efort dacă ne dorim cu adevărat.

Orice efort ne scoate din echilibru. Da, chiar trebuie să ne oprim cu totul. Cu toate corpurile. Să fim într-un stop total.

Opriți-vă și lăsați Swayambhu să acționeze.

Vindecarea va veni atunci spontan, instantaneu, de la Sine.

Dacă încă există suferință, înseamnă că ești în mișcare. Oprește-te. Ai alergat destul, ai făcut destul, de fapt ești obosit și este momentul să te oprești.

Dacă încă te întrebi de ce te doare, înseamnă că ești în agitație. Dacă încă ți-e frică, înseamnă că încă alergi de ici colo. Oprește-te exact acolo unde ești și acolo este centrul tău, Sushumna, Swayambhu, cel care îți va aduce vindecarea.

Prin încăpățânarea ta de a refuza să te oprești te-ai adus singur în situația asta. Acum e timpul să iei o pauză.

Deci pentru a ne vindeca pe această cale este util:

- să cunoaștem Adevărul Divin

- să energizăm prin parctici yoga centrul subtil de forță Ajna Chakra
- să facem posturi yoga în care să avem coloana vertebrală dreaptă, să ne relaxăm și astfel, în mod natural, energiile se vor centra în Sushumna Nadi. Acest gen de exercițiu este bine să îl facem în liniște – fără a folosi suport muzical sau alte metode de ghidare din exterior. În mod natural Moștenirea Divină ne aduce în interior, în centrul ființei noastre. Acolo este vindecarea instantanee.
- Intrarea în Pratyahara (practicarea *Pratyahara yoga*)
- Să realizăm meditația SUNT
- Evocarea lui Lord Shiva și realizarea meditației cu Swayambhu Lingam.

Toate acestea sunt utile, dar totuși sunt cârje ajutătoare, pentru că vindecarea vine spontan atunci când aducem în mod natural energiile în Sushumna și astfel lăsăm Lumina Divină să ne pătrundă corpurile și să le vindece.

2. Metoda relaxării complete

Descrierea metodei

Relaxați complet organul bolnav și acesta se va vindeca.

Modul în care mi s-a revelat

Sunt terapeut și întâlnesc multe cazuri în munca mea. De asemenea sunt mereu preocupată să pot ajuta oamenii. Ca atare, uneori mai primesc informații din alte planuri, așa cum s-a petrecut cu această metodă.

Aveam un pacient care a acuzat o durere în mâna, de la umăr până la

vârful degetelor. Mă gândeam cum să-l tratez și urma să-l întâlnesc a doua zi.

Noaptea am fost vizitată de cineva în Universul astral unde mă aflam și învățată. Mi-a spus să relaxez foarte bine acel braț și mi s-a exemplificat relaxarea completă. Era brațul pacientului, dar parcă era al meu. Am înțeles perfect ce se petrece. Astfel de momente rămân în conștiință până la finalul vieții și poate chiar în eternitate. Devenisem una cu pacientul, experimentasem starea de unitate care este caracteristică dumnezeirii și în felul acesta am putut observa și învăța procesul de vindecare pe această cale.

A doua zi pacientul mi-a spus că e complet vindecat și și-a păstrat starea de sănătate până în ziua de azi.

Descrierea metodei

Pentru a putea aplica această metodă este important să înțelegem ce este relaxarea și cum se realizează ea.

Apoi, trebuie să cunoaștem organele corpului, forma lor și unde sunt situate.

După aceea să ne putem focaliza atenția doar asupra acelui organ și să îl relaxăm complet.

Un medic hindus, spunea că organele sunt formate din celule care pot fi considerate, analogic vorbind, ca niște muncitori care sunt puși la lucru. Dacă se lucrează peste normă o lungă perioadă de timp, celulele – adică muncitorii – intră în grevă.

Pornind de la această teorie, venim cu metoda noastră și relaxăm muncitorii. Le dăm concediu. Aici ne referim la ceva foarte profund, ne referim la relaxarea acelui organ, complet.

Să presupunem că avem afectat pancreasul, despre care se spune că o dată îmbolnăvit așa rămâne.

Ce avem noi de făcut este în primul rând să știm exact unde este situat în corpul nostru. După aceea se realizează ca un fel de proiecție a noastră acolo și vom face relaxarea completă doar a acelui organ. Când am reușit să relaxăm complet un organ, acesta s-a vindecat.

Să luăm un alt exemplu: stomacul. Este legat de Manipura Chakra și bolile sunt legate mai ales de imposibilitatea noastră de a riposta.

Ne spune cineva ceva și din cauza fricii sau a timidității o ,,încasăm,, și tăcem. Dar ce încasăm? Din punct de vedere subtil este ca și cum am lua un pumn în stomac. Apoi data viitoare mai încasăm un pumn, apoi altul și altul până când stomacul nostru se strânge din instinct de apărare și așa rămâne.

Un copil dacă e lovit peste cap de mai multe ori, când ridici mâna el se va apleca și se va feri. Devine un instinct. Așa se petrece și cu organul nostru care o încasează. În cele din urmă devine atât de strâns și contorsionat, încât rămâne așa.

Apare boala și apoi căutăm medicamente și tratamente.

Ce are de făcut pacientul este să relaxeze acel organ contorsionat și, după vindecare, bineînțeles să aibă grijă de el, să-l mențină relaxat și să-l pună la lucru doar atât cât poate duce.

Dacă vei continua așa este posibil ca și în viața următoare să te naști cu același organ contorsionat.

Suntem aceeași cei care venim în viața următoare și afecțiunile noastre sunt doar răspunderea noastră.

Mulți spun că unele boli de care suferim sunt datorate păcatelor strămoșilor. Dacă ar fi să găsim o cauză aceasta ar fi numai rezonanța, dar faptul că eu sufăr de o boală este doar răspunderea mea, sunt alegerile mele din alte vieți.

Avem tot timpul tendința să dăm vina pe altcineva, dar să recunoaștem totuși într-un final, că suntem singurii responsabili pentru situația în care suntem acum.

Pentru a relaxa un organ este important să știm să ne relaxăm corpurile.

Pentru asta vom prezenta în continuare:

- relaxarea yoghină completă
- tehnici de yoga nidra
- relaxarea eterică
- relaxarea astrală
- relaxarea mentală.

Paralelă între metodele occidentale şi orientale de relaxare

În general, metodele occidentale de relaxare se servesc de sugestie, de imaginaţie şi de gândire. Există în special metodele lui Schultz (training-ul autogen) în care, în vederea descoperirii calmului interior, se utilizează următoarea sugestie:
"*Sunt în întregime calm*", asupra căreia practicantul acestei metode se concentrează repetând sugestia.
În aceeaşi manieră, în exerciţiul greutăţii, elevul se sugestionează: "*braţul meu este greu, braţul meu este foarte greu...greu...greu...* ", etc.
În exerciţiul căldurii, elevul îşi repetă: "*Braţul meu este cald*", etc.
Există de asemenea metodele de relaxare ale lui Jacobson, cu alternări de contracţii şi decontractări musculare active, realizate pe fundalul stării de greutate. Aici, în timpul inspiraţiei se contractă muşchii feţei, braţelor, mâinilor, toracelui, abdomenului şi picioarelor, apoi se decontractează aceiaşi muşchi în timpul expiraţiei. Se trece de la o grupă musculară la alta.
În tehnica de pendulare, se ridică un braţ la 90°, apoi îl lăsăm să cadă şi să oscileze liber până la oprirea totală. În continuare se face acelaşi exerciţiu cu celelalte membre.

Metodele de relaxare de origine orientală diferă puţin de metodele occidentale în sensul că ele folosesc rareori sugestia şi mai puţin imaginaţia.
În cazul acestor procedee se operează mai ales "Plimbând" conştiinţa în corp pentru a avea un contact direct şi intim cu segmentele corporale constitutive ca şi cu senzaţiile de greutate şi căldură care apar în mod spontan.

În exerciţiile YOGA, practicantul se ocupă mai puţin de ideea de greutate, cel mai mult el căutând să "Simtă" greutatea. El încearcă, cel mai adesea, să se identifice cu corpul, pentru a simţi căldura lăuntrică în mod direct, fără intermediul gândirii sau a imaginii mentale.

În ceea ce priveşte tehnica contracţiei şi a decontractării musculare, peste acestea se sare, majoritatea fiinţelor umane fiind deja destul de contractate (tensionate), şi se pleacă de la această stare pentru a deveni conştienţi de ea şi pentru a se destinde în modul cel mai natural cu putinţă, cu eforturi cât mai mici.

În relaxarea yoghină trebuie chiar să se evite a se stimula foarte mult activitatea intelectuală, căci chiar intelectul este cel care împiedică relaxarea profundă, datorită faptului că el menţine persoana într-o agitație neîncetată de gânduri şi imagini.

Aceste tehnici occidentale de relaxare comportă totuşi asemănări semnificative cu exerciţiile orientale, fiind totuşi eficace în multe cazuri, dar într-o măsură mult mai mică în comparaţie cu procedeele orientale.

Totuși în occident, de multe ori, tehnicile de relaxare sunt utilizate într-un scop hipnotic (aceasta devenind cu uşurinţă posibil începând cu momentul în care subiectul alunecă ușor într-o zonă intermediară, care se situează între starea de veghe şi aceea de vis), căci în acel moment, barierele eu-lui se topesc şi nivelele subconştiente ale subiectului sunt puse într-o disponibilitate totală faţă de sugestii. Tocmai de aceea, ghidul care-i orientează pe ceilalţi trebuie să fie atent la tot ceea ce spune **şi gândeşte**, căci în acea situaţie, subconştientul captează la fel de bine gândurile ca şi cuvintele. În acest caz însă, hipnoza trebuie să fie în acord cu relaxarea profundă de origine yoghină, deoarece ea diminuează destul de mult autonomia subiectului.

Relaxarea yoghină completă

Este o metodă prin care relaxăm fiecare parte a corpului nostru.

Locul în care realizăm relaxarea este foarte important. Să fie liniște, temperatura adecvată, hainele să fie confortabile.

Ne întindem la sol, cu fața în sus, cu picioarele ușor depărtate, cu mâinile ușor depărtate de corp, palmele în sus. Închidem ochii. Postura se numește Shavasana.

Simțim corpul fizic greu, cufundat în podea.

Rămânem puțin în această poziție până când devine confortabilă și respirația decurge normal.

După aceea ne proiectăm conștiința la vârful piciorului stâng (adică toată atenția noastră va fi la vârful piciorului stâng ca și cum am fi acolo cu totul) și începem relaxarea pe segmente a piciorului stâng, de jos în sus până la bazin. Pe măsură ce relaxăm fiecare segment muscular percepem vibrații ușoare și încălzire.

După ce am parcurs fiecare segment al piciorului stâng, conștientizăm relaxarea integrală a piciorului stâng.

După aceea percepem diferența dintre piciorul stâng relaxat și piciorul drept.

Apoi ne proiectăm conștiința la nivelul piciorului drept și îl relaxăm pe segmente de jos în sus, până la bazin. Pe măsură ce relaxăm fiecare segment muscular percepem vibrații ușoare și încălzire.

După ce am relaxat fiecare segment în parte, relaxăm integral piciorul drept.

Apoi ne proiectăm conștiința la nivelul mâinii stângi și o relaxăm pe segmente de jos în sus până la umăr. La fel, percepem vibrații ușoare și încălzire.

Conștientizăm relaxarea integrală a mâinii stângi.

Ne proiectăm acum la vârful mâinii drepte și o relaxăm pe segmente de jos în sus până la umăr.

Conștientizăm relaxarea integrală a mâinii drepte.

Conștientizăm relaxarea integrală a celor 4 membre.

Ne proiectăm acum conștiința la baza coloanei vertebrale, relaxăm mușchii fesieri de jos în sus, relaxăm mușchii spatelui și ai coloanei de jos în sus, relaxăm mușchii sexuali, mușchii abdominali, pieptul, umerii, mușchii gâtului, mușchii cefei, buzele, mușchii limbii de la vârf la bază, mușchii feței, mușchii globilor oculari, mușchii frunții, pielea capului.

Conștientizăm relaxarea integrală a corpului fizic.

Percepem dispariția senzației de contur corporal; avem o stare de plutire, de dilatare în nemărginire.

După un timp, când simțim că suntem suficient de bine relaxați, ne întoarcem la conștiința corpului fizic, mișcăm ușor degetele de la mâini și de la picioare, deschidem ochii și revenim gradat.

Ridicarea de la sol să fie gradată. Dacă relaxarea este foarte bine realizată, vom avea nevoie de câteva minute pentru a ne putea ridica.

La fiecare etapă rămânem câteva minute. Astfel relaxarea poate dura chiar și o oră.

Probabil vă veți plânge de lipsă de timp.

Acum aplicați relaxarea ca metodă de tratament și va fi necesar să oferiți oricât de mult timp este nevoie până când sunteți complet vindecați.

Dacă mintea vă este foarte agitată, relaxarea vi se va părea dificilă.

S-ar putea de asemenea să adormiți. Exersați până când aduceți această metodă de relaxare la măiestrie.

Este baza de pornire pentru vindecarea prin relaxare.

Yoga Nidra

Aceasta este o metodă yoghină care aprofundează relaxarea.

De fapt Yoga Nidra este un somn yoghin special.

Este o stare în care întregul organism, din punct de vedere muscular, nervos şi psihic, se află într-o stare de destindere profundă, în timp ce conştiinţa rămâne vigilentă. Această vigilenţă este însă calmă şi tăcută, conducând în mod gradat la o întâlnire şi o reîmpăcare cu noi înşine.

Practica diferitelor procedee de Yoga Nidra permite conştiinţei să atingă o stare de plenitudine și este în același timp o sursă de îmbogăţire a fiinţei.
Yoga Nidra ne ajută, printr-o practică specifică a relaxării, să părăsim nivelul superficial al personalităţii pentru a ne reintegra în natura noastră centrală şi profundă.
Pentru a ajunge la aceasta, vom utiliza conştiinţa, focalizând-o asupra anumitor imagini mentale şi gânduri oarecum asemănător cu metodele occidentale de relaxare (training-ul autogen sau metoda de relaxare prin autodecontractarea concentrativă).
Este însă important să reţinem că în Yoga Nidra sunt altfel utilizate imaginile mentale şi gândirea. După cum vom constata în timpul exersării efective în Yoga Nidra, practicantul procedează mai ales prin "senzaţie", prin "tatonări" şi prin "simţire", în scopul de a trece dincolo de procesul ideaţiei într-un domeniu extra intelectual.
În Yoga Nidra treptele de destindere corespund foarte adesea cu faze de interiorizare în care, direct proporţional cu antrenamentul, putem ajunge la o foarte bună desprindere, rămânând totodată perfect prezenţi în lumea senzorială.
Prin practica sistemului Yoga Nidra vom constata că se produce în fiinţa noastră ceva asemănător cu ceea ce se manifestă în cazul psihanalizei: o coborâre gradată către regiunile mai vaste şi mai profunde ale fiinţei noastre, trecând de la domeniul gândirii (starea "conștientă"), la domeniul sentimentului (starea "semiconștientă" sau aceea a visului) şi la domeniul voinţei (starea "subconștientă" sau aceea a somnului fără vise).

Practicate cu consecvenţă, metodele pe care le vom prezenta vor contribui la stabilirea păcii şi a echilibrului în sufletul uman. Printre altele, Yoga Nidra ne va ajuta să ştim cum să ne reluăm cât mai la timp controlul asupra noastră.
Relaxarea prin Yoga Nidra este salutară, căci în timpul antrenamentelor specifice practicantul se scufundă conştient până la pragul somnului fără vise şi atunci, se produce în mod spontan o recuperare rapidă a energiilor fiinţei pe multiple planuri, aceasta atrăgând după sine o revitalizare a sistemului nervos şi a întregului organism.
Metodele de relaxare aprofundată tip Yoga Nidra elimină toxinele din sânge, care sunt determinate de toxinele mentale.
Realizarea prin Yoga Nidra a unei stări de destindere fizică şi psihică poate să faciliteze mult accesul la potenţialul subconştient şi la eliberarea blocajelor de energie la acest nivel. Graţie antrenamentului specific indicat în metodele de Yoga Nidra, practicantul dobândeşte posibilitatea de a se

degaja de personalitatea sa, atingând din ce în ce mai mult o poziţie de martor sau de spectator în raport cu el însuşi. Astfel, el poate observa în mod obiectiv sau cu alte cuvinte, fără judecare sau evaluare, tot ceea ce ar putea să apară în subconştientul său. Dacă yoghinul neglijează această distanţare (pe care o dobândeşte datorită autoobservării), el intră în contact cu subconştientul, unde vor apare amintiri din trecut şi astfel riscă să se identifice din nou cu aceste amintiri, pentru a recădea într-o stare psihică anterioară.

YOGA NIDRA se poate traduce prin "*Calea punerii în rezonanţă cu energiile benefice subtile ale naturii prin intermediul somnului conştient fără vise"*.

Graţie aplicării corecte a acestei metode, practicantul obţine o stare de deconectare profundă, asemănătoare cu somnul, singura diferenţă în cazul de faţă fiind aceea că practicantul rămâne complet treaz.

În India, practica tehnicilor de Yoga Nidra este folosită mai ales în scopul deschiderii fiinţei şi a punerii în rezonanţă a acesteia cu planurile superioare ale psihicului, ea permiţând în fazele superioare de practică, lărgirea vieţii interioare, până la contactul cu infinitul.

Yoga Nidra conduce, atunci când este corect executată, la o formă cu totul aparte de somn yoghin fără vise şi în care suntem pe deplin treji, stare în care se produce o fuziune complexă cu energii benefice subtile din Macrocosmos ce se vor manifesta în fiinţa noastră pe mai multe planuri. În această stare de deconectare, conştiinţa rămâne la fel de hipervigilentă şi, în plus, se instalează o relaxare profundă la nivel muscular, nervos şi psihic.

Prin orice tehnică realizată vom constata că în fiinţa noastră se instalează o stare de maximă luciditate detaşată, pe un fond de calm profund şi silenţiozitate.

Efectul predominant pe care îl resimţim în cazul efectuării sistematice a tehnicii de Yoga Nidra este următorul: conştiinţa noastră atinge o stare deosebită de rafinare, dublată de o plenitudine extraordinară.

Aceste tehnici practicate zilnic constituie o excelentă modalitate de relaxare profundă, fiind indicate mai ales pentru persoanele hipersensibile, cu tulburări psihice, stressate, angoasate, bolnave sau surmenate.

În starea autentică de Yoga Nidra, singură conştiinţa continuă să existe tăcută şi hipervigilentă, rămânând atunci trează, fără gânduri speculative şi fără imagini. În cazul practicii, doar conştiinţei îi revine sarcina dirijării modalităţii utilizate pentru a ajunge la starea hipervigilentă de somn yoghin fără vise. Tehnicile utilizate în acest scop în Yoga Nidra sunt diverse. Aceste tehnici nu sunt numai banale modalităţi de a ajunge la o relaxare profundă.

Ele creează mediul optim pentru o formă inedită de meditaţie trăită simultan, euforic, pe mai multe planuri ale fiinţei.
După o practică constantă de câteva luni, yoghinul remarcă cum viaţa sa interioară începe în mod spontan să se schimbe în bine, fără violenţă şi mai ales fără "supraimpunere" sau efort din partea sa. Adesea chiar şi după 10-12 ore de antrenament el se simte mult mai calm decât înainte şi foarte destins, aceasta realizându-se fără a implica necesitatea permanentă de a se controla; el va remarca, de asemenea, că este mai puţin agresiv şi mult mai curajos. Aceste transformări benefice naturale profunde se produc surprinzător de repede, graţie contactului şi punerii în rezonanţă care survin în timpul acestei forme de somn yoghin, cu planurile superioare de manifestare ale Universului, cu natura noastră reală şi luminoasă.
Conştiinţa este atunci în stare de receptivitate pasivă.
În timpul practicii, obişnuitele obstacole în calea manifestării naturii noastre spirituale profunde vor fi eliminate şi va începe să se facă simţită mai întâi o linişte profundă şi o pace netulburată.
În fazele superioare de practică vom putea resimţi pregnant o anumită bucurie de a exista, diafană şi luminoasă, percepând cum, în întreaga noastră fiinţă, se amplifică o stare de afecţiune universală care iradiază şi transfigurează tot ceea ce se află în vecinătatea noastră, atât imediată cât şi îndepărtată.
Puţin câte puţin, printr-o practică perseverentă, corect executată, natura noastră veritabilă, sublimă, înlocuieşte eul fals şi efemer, dizolvând aspectele discordante ale personalităţii. Graţie acestei deschideri şi acestei dilatări neobişnuite a câmpului conştiinţei, complexele şi traumatismele copilăriei, prejudecăţile paralizante şi stările obsesive sunt înlăturate.
Fiinţa se degajă în mod progresiv de tot ceea ce o împiedică să trăiască o stare cât mai plenară de armonie: frici, inhibiţii, traume, timiditate, lipsă de încredere în sine, etc. şi, puţin câte puţin, aprofundând nivelul somnului yoghin conştient, ajunge în paralel să facă posibilă explorarea aspectelor potenţiale ale conştiinţei, conducând fiinţa la un nivel sublim unde nota dominantă este calmul profund, armonia plenară cu celelalte structuri ale fiinţei, făcând cu putinţă apariţia unei stări euforice pe care o inoculăm de la sine şi celorlalţi care se află în imediata noastră apropiere.
Practica plină de succes a lui Yoga Nidra implică o atenţie hipervigilentă orientată către sine, către simţurile şi reacţiile noastre cele mai intime.
Atunci când vom practica Yoga Nidra vom remarca că, în afara trăirilor imediate, gândirea referitoare la trecut sau viitor este eliminată.

Singura realitate fundamentală ce subzistă în toate aceste trăiri este esenţa absolută a conştiinţei ce reflectă detaşată aceste stări şi pe care unii

yoghini avansaţi o numesc Martorul Suprem. Graţie acestuia putem pătrunde cât se poate de conştienţi din starea comună de veghe în starea de vis, din această stare de vis trecând cu uşurinţă în starea de somn fără vise pentru a trece, chiar şi din aceasta, în cele din urmă, în sfera realităţii ultime sau altfel spus, a trezirii spirituale complete.

În descrierea generală a procedeului de Yoga Nidra ne-am inspirat din scrierile lui Swami Paramatmananda și în prezentarea procedeului efectiv din scrierile dânsului și a lui Swami Satyananda Saraswati.

Etapele tehnicii de Yoga Nidra

1. Consacrarea
2. Relaxarea yoghină completă
3. Interiorizarea
4. Intenția
5. Rotația conștiinței
6. Conștientizarea respirației – numărăm 31 de respirații și înapoi
7. Observăm liniștea și senzațiile din corpul nostru
   - V1 – așa cum a fost prezentată
   - V2 – ascultăm cu fiecare parte a corpului
   - V3 – Claritatea luminoasă
8. Vizualizarea
9. Intenția
10. Revenirea

Înainte de a începe, ne alegem un loc unde să fie liniște completă, asigurându-ne că suntem așezați și îmbrăcați confortabili.

Acum o să prezentăm fiecare etapă:

1. **Consacrarea –** este cea mai directă și mai sigură modalitate de a comunica cu Divinitatea. Ea a fost prezentată prima dată de Swami Paramatmananda. Aici vom prezenta o variantă a ei pentru însănătoșirea noastră.

Metoda este simplă.

Se pornește de la ideea că în orice acțiune de-a noastră ar fi bine să lăsăm egoul la o parte și să-L invităm pe Dumnezeu să realizeze acea acțiune. În felul acesta avem două avantaje: în primul rând nu ne creem karma, în al doilea rând, acțiunile realizate de Divin sunt cu siguranță cele mai reușite.

Dacă dorim să lăsăm egoul la o parte și avem suficientă încredere în Dumnezeu că ar putea acționa pentru noi, suntem pregătiți să facem următorul pas: să rostim o formulă pe care este bine să o memorați:

Doamne Dumnezeule, Tată Ceresc, îți consacru Ție fructele acțiunii de a realiza această metodă de Yoga Nidra pentru sănătatea mea perfectă.

Te rog cu umilință să-mi spui dacă primești fructele acestei acținui.

După aceea vom aștepta răspunsul din partea Divinului.

Indiferent cine e Divinul pentru noi: Dumnezeu, Lord Shiva sau o altă divinitate hindusă, Alah, Supremul, Conștiința Cosmică sau cum vrem noi să-i spunem – pentru că El este Unul și Același – El ne va răspunde într-un fel sau altul. El dorește vindecarea noastră și dorește să realizăm Yoga Nidra, dar pe noi ne interesează, în situația în care suntem, dacă acum este momentul potrivit. Această tehnică se realizează cu succes numai dacă suntem complet singuri în cameră, fără să fim deranjați de musafiri, telefoane sau alte zgomote neașteptate. Când realizăm această metodă de relaxare este bine să ne asigurăm că vom fi în liniște totală. Dacă suntem aduși forțat înapoi în corpul fizic este posibil să ne tulbure acest lucru și să ne sperie. Revenirea în corpul fizic se face gradat, natural, firesc.Dacă răspunsul este da, adică este momentul potrivit pentru Yoga Nidra, vom simți răspunsul Divin printr-o energie luminoasă care va coborî din creștet, va străbate întreg corpul până la degetele de la picioare. Noi vom percepe această energie sub forma unor fiori, încălzire, lumină sau putem avea o modalitate proprie de a traduce acest răspuns, dar, atenție, de fiecare dată va fi la fel. Uneori mai intens, alteori mai slab, în funcție de puritatea nadisurilor noastre sau de receptivitatea noastră. Dumnezeu răspunde la fel de intens, noi suntem cei care uneori vom percepe intensitatea diferită, dar dacă percepem fiori, lumină sau căldură prima dată așa va fi de fiecare dată, altfel este imaginație.

Este foarte important să ajungem la măiestrie cu această metodă simplă și foarte eficientă, iar pentru asta putem repeta consacrarea pentru cele mai importante acțiuni din zi. Noi credem că trebuie să facem un lucru, dar poate Dumnezeu – care are o viziune a Totului – să considere altfel. Este bine să avem încredere în răspunsul Lui și să-L ascultăm.

Predau această metodă la toți cursanții mei și majoritatea au spus că e cea mai eficientă metodă spirituală și cea mai palpabilă. O cursantă mi-a povestit că în fiecare dimineață face consacrare înainte de a merge la

serviciu. Într-o dimineață Divinul a oprit-o. Ea, evocând rațiunea și bunul simț, a zis că trebuie să meargă și a ignorat răspunsul Divin. În drum spre locul de muncă a avut un accident. Mi-a mulțumit că i-am dat o tehnică atât de sigură și eficientă iar de atunci ține seama cu strictețe de răspunsul Divin.

O altă cursantă este medic somatolog și m-a spus că de câte ori intră în cabinet face consacrarea înainte de a începe munca. Mi-a relatat că îi vin idei și acționează într-un fel în care ea nu s-ar fi gândit și toate intervențiile îi merg foarte bine. Iar dacă uită, se confruntă ca orice om obișnuit, cu surprize, complicații și tot felul de situații greu de rezolvat.

Aceasta este o metodă foarte simplă, eficientă și sigură pentru toată lumea.

Când un maestru autentic oferă o astfel de metodă, ea respectă PrincipiulAdevărului Divin și este funcțională pentru toată lumea, indiferent de religie, cultură, credință sau epocă. De aceea vă rog să memorați formula. Dacă facem consacrarea pentru alte acțiuni – și ar fi bine să consacrăm toate acțiunile importante ale zilei – în loc de metoda de Yoga Nidra, vom spune acțiunea pe care dorim să o realizăm.

Cum recunoaștem dacă e greșit momentul ales pentru a realiza acțiunea? Dumnezeu rămâne tăcut. În loc de energii, vibrații, lumini sau căldură, se va așterne o tăcere adâncă în noi și în jurul nostru.

2. **Relaxarea yoghină completă –** aceasta a fost prezentată deja.

3. **Interiorizarea –** este o pregătire psihică, mentală, spirituală pentru ce va urma.

4. **Intenția –** rostim de 3 ori ferm, folosind fraze scurte, intenția pentru care realizăm Yoga Nidra, în cazul nostru putem folosi: *sunt perfect sănătos* sau *mă simt foarte bine,* sau *sunt perfect vindecat etc.*

5. **Rotația conștiinței –** aici vom face o proiecție a conștiinței noastre în fiecare parte a trupului, începând de la degetul mare al piciorului stâng, până în creștetul capului. După ce am ajuns în creștet, reluăm de la degetul mare de la picior, parcurgem tot corpul până în creștet, apoi reluăm din nou. Facem de cel puțin două ori această rotire. Când proiectăm conștiința simțim că suntem în acea parte a corpului cu totul, ca și cum noi am deveni, la voință, suficient de mici să încăpem într-un deget sau într-un organ. După proiecție simțim cum percepem lumea și totul de acolo. Făcând acest exercițiu, ne familiarizăm cu proiecția conștiinței la voință, în orice loc.

6. **Conștientizarea respirației – numărăm 31 de respirații și înapoi –** scopul acestei etape este atenția și controlul mental. Așa cum am spus, unde e mintea acolo este conștiința și acolo e energia. Pentru a avea un vis conștient este important să avem un control mental foarte bun.

Numărăm până la 31 în ordine crescătoare și apoi revenim la zero în

ordine descrescătoare. Dacă pierdem șirul, o luăm de la început. Reluăm până când reușim să facem traseul complet. Asociem numărătoarea cu respirația.

7. **Observăm liniștea și senzațiile din corpul nostru –** aici avem 3 variante:

V1 – pur și simplu observăm ce se petrece în corpurile noastre. În mod obișnuit la această fază suntem ieșiți din corpul fizic.

V2 – ascultăm cu fiecare parte a corpului – putem aplica ***Metoda Clarității Luminoase Ascultate*** – în care ne proiectăm din nou conștiința în fiecare parte a corpului și ascultăm cu fiecare parte ca și cum ar fi o ureche. Ascultăm cu degetul de la picioare, cu glezna, cu gamba...și așa mai departe până ajungem în creștetul capului și la final ascultăm cu întregul corp ca și cum ar fi o imensă ureche. Aici putem folosi un fond muzical cu sunete line din natura ori la un flaut, de exemplu, sau boluri tibetane etc. Aceasta ne facilitează astralizarea, adică ieșirea din corp și conștientizarea faptului că suntem în afara corpului nostru fizic.

V3 – Claritatea luminoasă – aici vizualizăm cum prin creștetul capului pătrunde lumina albă strălucitoare și se extinde în toate părțile corpului nostru, până când corpul nostru devine un corp de lumină perfect pur și transparent.

Aceasta este în sine o metodă de vindecare, pentru că lumina albă strălucitoare are calitatea de a vindeca.

În plus putem extinde corpul nostru în toate direcțiile până când devine o mare de lumină. Desigur că este vorba de extinderea corpului astral.

8. **vizualizarea –** acesta este momentul cel mai important, în care pornim prin a vizualiza ceea ce am ales în intenție. Această etapă durează mai mult și este însoțită de un fond sonor plăcut și lin. Am ales sănătate perfectă și vom vizualiza cum suntem perfect sănătoși și ne bucurăm de sănătatea noastră cu toate simțurile. Vom observa cum, gradat, vizualizarea se transformă în realitate adică vom fi în vis și vom simți totul foarte clar și palpabil ca și cum ar fi realitatea noastră.

În felul acesta vom trăi visul pe care ni l-am ales. În felul acesta vom putea trăi orice vis ne alegem.

Această etapă va materializa foarte repede intenția noastră.

Așa cum am mai spus, orice idee care se materializează parcurge niște etape, pornind de la corpul cauzal, mental, astral, eteric și fizic. Noi am parcurs în tehnica de Yoga Nidra etapele 1 și 2 rapid și acum trăim efectiv visul nostru fiind în corpul astral. De aici mai este un pas până la materializare. Cu cât energia este mai mare – adică corpul eteric mai activat – cu atât orice vis de-al nostru se împlinește mai repede.

9. **Intenția –** repetăm intenția, aceeași, din nou de 3 ori, ferm.

10. **Revenirea –** se face gradat**.** Ne asigurăm că după încheierea tehnicii de Yoga Nidra mai avem la dispoziție cel puțin o jumătate de oră pentru o revenire completă.

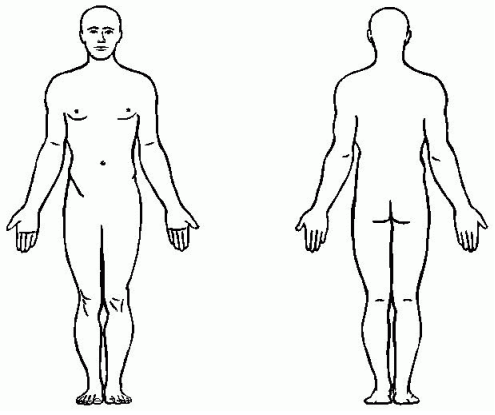
După ce am învățat aceste forme de relaxare să trecem la relaxarea organelor din corpul nostru și a părților care ne formează corpul fizic.

Pentru a putea realiza această formă de relaxare avem nevoie să obținem rezultate remarcabile în cel puțin una din metodele prezentate mai sus.

Poate veți spune: *eu acum ți-am citit cartea și am o boală foarte gravă. Pentru a obține rezultate remarcabile în una din metodele de mai sus îmi trebuie timp, iar timpul meu este foarte scurt.*

Faptul că v-ați hotărât să aplicați ceva din această carte este un pas mare spre vindecare și ați câștigat timp.

Dacă începeți cu una din metodele prezentate mai sus, de câte ori o veți realiza, veți face un pas înainte spre relaxarea completă. Deci faceți una sau toate metodele de mai sus, după care continuați cu relaxarea profundă a organului bolnav.

Priviți corpul uman. 

Ce vă doare? Capul? Mâinile? Coloana vertebrală? Picioarele?

Orice vă doare, realizați priza de conștiință asupra acelei părți din corp și aprofundați relaxarea. Dacă vă doare capul, relaxați capul separat, cel puțin o oră. Dacă durerea persistă, reluați. Dar să fiți relaxat când realizați relaxarea. Dacă faceți o oră relaxarea capului și după aceea sunteți supărat că încă vă doare, înseamnă că relaxarea a eșuat.

Pătrundem în adâncul acelei părți din corp și relaxăm profund. Ca și cum am pătrunde în interiorul lui. Aici este vorba de o relaxare într-o profunzime care depășește corpul fizic. Pătrunzând adânc într-o parte a corpului nostru, de fapt pătrundem adânc în ființa noastră și acolo găsim o pace și o liniște completă.

Dacă un organ este bolnav, funcționează prost sau are o tumoare, un chist, ignorăm boala și ne adâncim în acel organ cât mai profund și ne relaxăm.

Relaxăm profund acel organ, așa cum am învățat.

Putem suferi de o boală care s-a localizat undeva în corpul fizic.

Părțile exterioare ale corpului sunt mai ușor de vizualizat și relaxat pentru că le vedem.

În schimb organele interne dacă dorim să le relaxăm, necesită să cunoaștem un pic de anatomie.

Pentru aceasta să luăm un atlas și să studiem puțin unde este situat fiecare organ în poză și unde îl regăsesc în corpul meu.

Este important să știu exact unde este în corpul meu.

Să luăm ca exemplu ficatul.

După aceea ignor complet restul corpului și mă focalizez doar pe partea afectată. Considerăm că doar acesta există, restul corpului a dispărut.

După aceea începem relaxarea parte cu parte a organului bolnav până când îl simțim complet relaxat.

Reluăm relaxarea de câte ori e necesar. O reluăm azi, mâine, poimâine...și tot așa, chiar de mai multe ori pe zi până când ne vom simți vindecați.

Corpul nostru este inteligent și știe să vorbească. El ne va spune când este vindecat.

Dar dincolo de relaxarea care pare a fi fizică, este o relaxare profundă care merge până în interiorul fiecărei celule. Aceasta este relaxarea vindecătoare.

Relaxarea energetică

După cum am văzut prin învelișul bio-energetic curge prana sau altfel spus, curg energiile. Uneori ele sunt agitate, uneori sunt dezechibrate sau dizarmonioase. Orice stare care ne scoate din echilibru este asociată cu circulația dezechilibrată a energiilor.

Chiar și stările pozitive ne pot dezechilibra. De câte ori s-a întâmplat să

primim o veste bună – deci este un eveniment fericit – și noi să fim atât de excitați și emoționați încât să ne pierdem cuvintele, să ne crească tensiunea sau să fiarbă energiile în noi atât de tare încât să alergăm de colo-colo?!

Chiar și o veste bună ne poate agita energiile foarte tare.

La fel e și cu aspectele mai puțin pozitive. Ne tulbură energiile.

A realiza *relaxarea energetică* înseamnă să aducem energiile într-o curgere normală, echilibrată și armonioasă.

Chiar dacă noi ne confruntăm cu o agitație energetică, cauza vine de sus în jos, mai precis pornește din corpul cauzal, coboară în mental, apoi percepem senzații în planul astral și doar după aceea în cel eteric sau energetic. Dacă agitația sau dezechilibrul persistă suficient de mult în corpul pranic, energia se va materializa într-o boală.

În corpul cauzal apare ca o idee, poate fi o veste, un eveniment despre care am auzit sau la care am participat, poate fi chiar și un cuvânt spus de cineva.

Mentalul preia ideea și o interpretează. Cu cât rămânem mai mult pe ideea respectivă, cu atât o alimentăm mai mult cu energie și-i dăm posibilitatea să se manifeste în corpul fizic.

Tot gândindu-ne și interpretând, începem să avem stări proaste. Ne simțim prost, jenați, intimidați, rușinați, furioși, neputincioși etc.

Toate aceste stări tulbură circulația energetică prin corpul nostru.

Dacă păstrăm mult acest lanț al manifestărilor de la idee la energie, inevitabil va apare boala.

De aceea, indiferent care e cauza, să observăm dacă energiile noastre curg armonios și să urmărim să relaxăm și să echilibrăm aceste circuite energetice.

Relaxarea mentală

Îmi amintesc de un moment din filmul *Pe Aripile Vântului* care m-a impresionat și de care m-am îndrăgostit la prima vedere. Scarlet O' Hara și-a pierdut fiica și soțul și acum era la pământ cu totul. Însă viața mergea înainte și ea avea de rezolvat ceva imediat și, decât să fie doborâtă a zis: *Mă voi gândi mâine la asta, acum trebuie să rezolv...*și s-a ridicat și a mers mai departe.

Când apare ceva bun sau rău, mintea *este cea care ne minte* (că suntem terminați și fără posibilități) și care ne doboară.

Lucrurile s-au întâmplat deja. La ce folos să lăsăm conștiința agitată să creeze monștrii care să ne distrugă? Pe baza unui singur eveniment mentalul brodează kilometri de dantelă. Că așa s-a întâmplat, că de ce, că acuma ce fac. Că acela e de vină, că dacă ar fi fost altfel, că dacă ajungeam cu un minut mai repede, că dacă aș putea da timpul înapoi....dar ce să fac acum, cum e mai bine...cum să rezolv, cum să ies din asta...cum mă descurc...cum trăiesc cu asta acum...etc.

Să descriu acum 1 km de pagini cu interpretările pe care le dă mentalul pe un singur eveniment, ar fi inutil...dar sunt sigură că știți la ce mă refer.

Ce înseamnă *relaxarea mentală?*

Să eliminăm orice gând.

Pentru că fiecare gând are asociată o stare însoțită de un mod de circulație a energiilor prin corp și o reflectare în fizicul nostru.

Deci să spunem STOP agitației mentale.

Dacă ne oprim un pic, ce a fost rămâne la fel, dar se va schimba ce va urma (viitorul). Să ne oprim și să ne oferim o pauză.

Ne vom simți atât de bine!

Dar cum să facem asta ?

Putem: ori să oprim gândurile să vină.

Putem să le lăsăm să treacă pe lângă noi dacă vin și fără a le oferi atenție ele se vor dizolva sau putem să-i dăm altceva de lucru mentalului: să privească

jocul luminii soarelui printre frunzele unui pom în vânt sau o floare, un tablou, ori să asculte o muzică frumoasă, relaxantă...etc.

Cu cât ne oprim mai repede agitația mentală, cu atât ne îndreptăm mai repede spre însănătoșire.

Când apare o boală gravă înseamnă că, conștiința a rămas fixată mult timp pe un gând care a devenit obsesie și ne-a distrus sănătatea. De exemplu cineva ne-a respins o dată și noi am fost atât de afectați încât rememorăm acel moment și peste zeci de ani.

Dacă acel moment din viața noastră vibrează încă în noi, refuzând uitarea și iertarea, el ne va conduce către o boală terminală.

Sunt multe femei care au fost rănite de bărbați, suferă ani la rând iar după o vreme se confruntă cu un cancer și mor.

Indiferent ce apare în viața noastră, el apare în viața NOASTRĂ și doar noi îl mai ținem minte. Toată omenirea îl va uita după câteva zile, atunci de ce eu să rămân blocat acolo, să-mi ratez toate ocaziile de a fi fericit și să mă sinucid cu arma mortală numită mintea *ce mă minte*?!

Așa e că este fără sens?

Dacă trăiesc într-un sat, un loc unde lumea mă consideră un paria, unde am greșit sau mi s-a greșit...să schimb locul, să merg undeva unde sunt un străin și să iau viața de la capăt. Îmi fac o nouă viață, cu noi prieteni, noi colegi de muncă, un nou job, o altă familie.

Totul stă în puterile noastre.

Deci haideți să ne relaxăm mental pentru că numai așa ne putem vindeca.

Relaxarea stărilor

O relaxare a mentalului atrage imediat după sine relaxarea stărilor.

Un gând atrage după sine o stare. Ne gândim că suntem singuri și suntem triști. Ne gândim că tânărul frumos care a trecut pe lângă noi ne-a zâmbit și

înseamnă că ne iubește, iar noi începem să țesem o serie de dantelării despre iubire și ne vom simți îndrăgostite, vom fi în al 9-lea cer de fericire...fără să avem o bază reală. Apoi dacă îl vedem data viitoare că trece pe lângă noi fără să ne observe, vom fi dezamăgite.

Mintea este un mare Păcălici. Ne spune și ne face să credem lucruri false și se joacă cu stările noastre.

Dacă mentalul o ia razna, să încercăm să ne stăpânim stările.

Sunt agitat, supărat sau nervos...de ce trebuie să fiu chiar acum așa? Cui îi pasă de nervii mei? Nimănui altcuiva decât corpului meu fizic pe care îl distrug.

Deci indiferent ce stare am, bună sau rea, să încerc să ies din ea și să fiu detașat.

Să ne relaxăm și să abandonăm stările, oricare ar fi ele. După ce am realizat acest lucru, să alegem noi ce stare să trăim, decât să fim luați prin surprindere. Desigur că vom putea realiza acest lucru doar prin control mental și vom putea avea control doar asupra unui mental relaxat.

Somnul

Putem vorbi despre el la acest capitol pentru că somnul este o necesitate a corpurilor noastre, extrem de obosite, fiind regenerator. Se spune că cel mai odihnitor somn este cel fără vise.

Mentalul agitat, lipsit de relaxare, este cel care generează visele care se manifestă în planul astral. Uneori visăm ceva și ne trezim speriați sau obosiți.

Este nevoie de o relaxare totală pentru vindecare.

Programul după care funcţionăm include existenţa somnului fără vise, cel mai odihnitor şi care produce o relaxare completă şi o reîncărcare energetică (a bateriilor pentru a putea funcţiona în ziua care urmează).

Celebrul autor al textului sanscrit – Yoga Sutra – Patanjali scria urmatoarele:

”Modificarea minţii care se bazează pe absenţa oricarei activităţi mentale este somnul profund”.

Această definiţie a somnului profund, prezintă cea de-a patra modificare a undelor cerebrale a mentalului.

Atunci, în acea stare, putem avea acces la propriul sine.

Dacă o persoană este conştientă în somnul profund, aşa cum am învăţat în procedeul de Yoga Nidra, adică poate să-şi menţină conştiinţa trează, înseamnă că va afla foarte curând cine este. Aflăm cine suntem când trăim starea de îndumnezeire, sau altfel spus, starea de Samadhi. Atunci vom şti totul despre noi înşine, cine suntem, de unde venim şi pentru ce suntem aici.

Astfel conştiinţa devine pură. Atunci suntem eliberaţi de toate înlănţuirile acestei lumi. Aceasta este cea de a patra stare a minţii, al patrulea tip de frecvenţă a undelor cerebrale, theta, fiind cele mai lente unde. Doar moartea este mai “profundă”. De aceea în această a patra stare, corpul fizic şi toate celelalte corpuri menţionate anterior, ating procesul complet şi amplu al regenerarii fizice şi al refacerii sănătăţii.

Chiar şi până vom fi maeştri în somnul conştient, somnul obişnuit are acea fază fără vise şi astfel este regenerator şi vindecător.

Vedem că un om bolnav în primul rând simte nevoia să stea în pat şi să doarmă. Asta pentru că în programul nostru uman, după care funcţionăm în lumea aceasta (după care funcţionează toate organele din corpul nostru şi viaţa însăşi), este inclus în subconştientul nostru şi această parte a somnului fără vise, ca o condiţie a supravieţuirii. Noi avem nevoie de somn pentru a supravieţui.

Se ştie că, cu cât nivelul de conştiinţă a unui om este mai înalt, el are nevoie de mai puţine ore de somn. Despre Iisus se spune că rămânea în meditaţie toată noaptea.

Asta pentru că la un nivel înalt de conștiință, ființa este mai mult timp sau în cazul lui Iisus, permanent, în comuniune cu Conștiința Divină. Cu alte cuvinte este conectat mai mult la sursa regenerării. Canalul de încărcare cu Energie Divină fiind permanent deschis, starea de sănătate este perfectă, iar energia este din abundență pentru a realiza tot ce și-a propus.

Cu siguranță că sunt unii extremiști care au rezistat zile în șir fără somn. Ei au făcut această demonstrație din ego, fără să înțeleagă că somnul este o necesitate și că face parte din programul nostru de supraviețuire.

Prin somn mergem în locul de unde am venit (în Împărăția Tatălui) și ne încărcăm cu energie de la Duhul Sfânt. După ce ne trezim, consumăm această energie.

Cine doarme insuficient va îmbătrâni prematur pentru că lipsește corpul fizic de energia de care are nevoie să funcționeze. Va surmena în exces corpul fizic și va avea cearcăne, riduri, fața scofâlcită și după o anumită vârstă va spune că e normal să fie așa pentru că noi, oricum, îmbătrânim.

Copiii nou născuți dorm mult pentru a se alimenta cu energie pentru viața care urmează pentru ei și pentru că încă sunt conectați la Împărăția Divină, de unde au venit, de fapt.

Începând de la 3-4 ani ei au deja foarte multă energie și aleargă tot timpul.

Pe măsură ce înaintează în vârstă muncesc mult și dorm puțin.

Dacă de la o zi la alta somnul se reduce, începem să surmenăm corpul fizic și apare procesul de îmbătrânire. Stimulentele cum ar fi cafeaua sau alte sucuri energizante doar agită energia de care dispunem și ne crează iluzia că ne trezește și ne dă energie.

Trăind această păcăleală de la o zi la alta noi consumăm rezervele energetice și astfel ne îndreptăm spre boală și moarte.

Bolile, de asemenea, au nevoie de energie pentru a fi vindecate.

În primul rând din somnul profund fără vise luăm energia necesară pentru vindecare.

De aceea este important să acordăm suficientă atenție relaxării și somnului.

Somnul să fie suficient. Dacă avem o muncă foarte solicitantă ar fi bine să avem o zi pe săptămână în care să dormim până simțim că e suficient. Dacă renunțăm la cafea sau energizante vom constata că ne vom trezi dimineața și după micul dejun vom simți din nou nevoia să dormim. Apoi ne trezim la prânz, luăm masa și ne culcăm la loc. Corpul este atât de surmenat încât este posibil să facem astfel zile în șir. Dar la un moment dat va apare odihna și atunci vom ști că e suficient.

Unii se trezesc dimineața și spun că au dormit destul. Alții se culcă foarte târziu și spun că se mulțumesc cu câteva ore de somn. Dacă au fața luminoasă, strălucitoare, pielea întinsă, îmbujorată și emană sănătate și fericire, este adevărat.

Însă mulți dintre ei au o piele mată, lipsită de strălucire, riduri adânci, ochii afundați în orbite și dependenți de cafeaua de dimineață pentru a funcționa.

Aceștia sunt foarte agitați. Ei trebuie prima dată să învețe să se relaxeze pentru a se bucura de somn.

Oamenii care dorm mai puțin de cât are nevoie corpul lor pentru a se regenera, se vor epuiza repede.

Oamenii în general trăiesc într-o continuă alergătură și o mare iluzie.

Ești odihnit când te trezești dimineața și simți că ai multă energie, poftă de viață, ai o stare interioară de entuziasm și bucurie, fără a apela la energizante.

Foarte multă lume spune că depinde de cafea sau alte energizante. La aceștia somnul de mult timp este insuficient. În această categorie intră și cei care iau tot felul de plante ayurvedice. Da, este o metodă naturală de a te regenera, însă dacă ai nevoie de ele înseamnă că nu dormi suficient, înseamnă că programul tău nativ de regenerare a fost împiedicat să funcționeze normal.

De cele mai multe ori este alegerea noastră și uneori chiar ne place să tragem de noi până cădem de oboseală. Chiar și când unii se îmbolnăvesc și sunt nevoiți să stea în pat, pun în repaos corpul fizic, dar celelalte corpuri le suprasolicită. Televizorul este pornit, ascultă știrile, care ar îmbolnăvi și un om sănătos, sau se uită la filme care majoritatea sunt drame și conțin scene de violență – dacă totuși se plictisesc și doresc să se uite la filme, să aleagă comedii, cu toate că nici asta nu înseamnă relaxare completă – unii ascultă

cursuri, conferințe, participă la webinarii, ascultă muzică sau primesc vizitatori etc.

Relaxarea completă presupune relaxarea tuturor corpurilor. Relaxarea corpului mental, în primul rând. Repaos total al minții. De acolo pornește relaxarea celorlaltor corpuri. Dacă mintea este agitată și în stres, i-ar putea veni idei de genul: dacă apar complicații, dacă fac și boala asta, dacă rămân imobilizat la pat toată viața, dacă mor…etc. Toate aceste idei vor fi cauze pentru noi probleme. Vor fi implantate în corpul cauzal, care dacă sunt întreținute de gânduri și stări de frică vor complica boala și vor întârzia vindecarea.

Este nevoie doar de o reconsiderare, de a schimba viziunea asupra vieții.

Dumnezeu ne-a dat o viață pentru a o trăi. A trăi o viață înseamnă a experimenta tot ce e nou și frumos, a ne bucura și a fi fericiți. Uneori alegerile pe care le facem ne îndepărtează de fericire. Dorim să facem multe lucruri în căutarea acestei fericiri, fără a înțelege că fericirea este mai aproape de noi decât ne putem imagina.

Opriți-vă și întrebați-vă cât din ceea ce faceți este absolut necesar? Veți tăia de pe listă poate 70% din activitățile zilnice.

Fericirea este inclusă în programul nostru de funcționare încă de la creație, dar vom avea acces la ea doar când suntem suficient de relaxați și odihniți.

Acesta este Adevărul, noi funcționăm după niște programe introduse în subconștient încă de la Creație.

Ne gândim noi cum să respirăm, ne-a învățat cineva ? Totuși respirăm de când facem primul pas în acestă lume.

Știm ce se petrece cu mâncarea după ce o înghițim? Totuși ea este digerată și repartizată acolo unde este nevoie pentru a ne hrăni, iar reziduurile eliminate. Un anumit program nativ face ca ea să fie procesată după o tehnologie foarte avansată.

Practic noi putem da multe exemple de programe native care funcționează în corpul nostru. Ele funcționează și fără înțelegerea noastră.

Ce este important, este să știm că avem incluse și alte programe care

sunt în acord cu Legile Universului în care trăim. Aici intră capacitatea noastră de a ne autoregenera dacă oferim corpului spațiu, adică să-l lăsăm să-și facă treaba.

De asemenea aici intră și supraviețuirea noastră. Noi avem inclus acest program de supraviețuire în această lume. Trebuie doar să ne relaxăm și să-l lăsăm să lucreze.

Un alt program, primit la pachet în momentul creației, este cel al fericirii. Ea ne-a fost oferită cadou în momentul Creației. Doar să ne relaxăm și o vom vedea și ne vom putea bucura de ea.

Un alt program este cel al eliberării – **Mukti.**

Noi aparținem Împărăției și ne vom întoarce acolo fără efort dacă ne dorim. A fost alegerea noastră să ne îndepărtăm și este în continuare alegerea noastră să rămânem departe. Când vom renunța la alegerea noastră de a fi separați de Divin, vom fi atrași ca un magnet către Împărăție. Ne vom întoarce acasă.

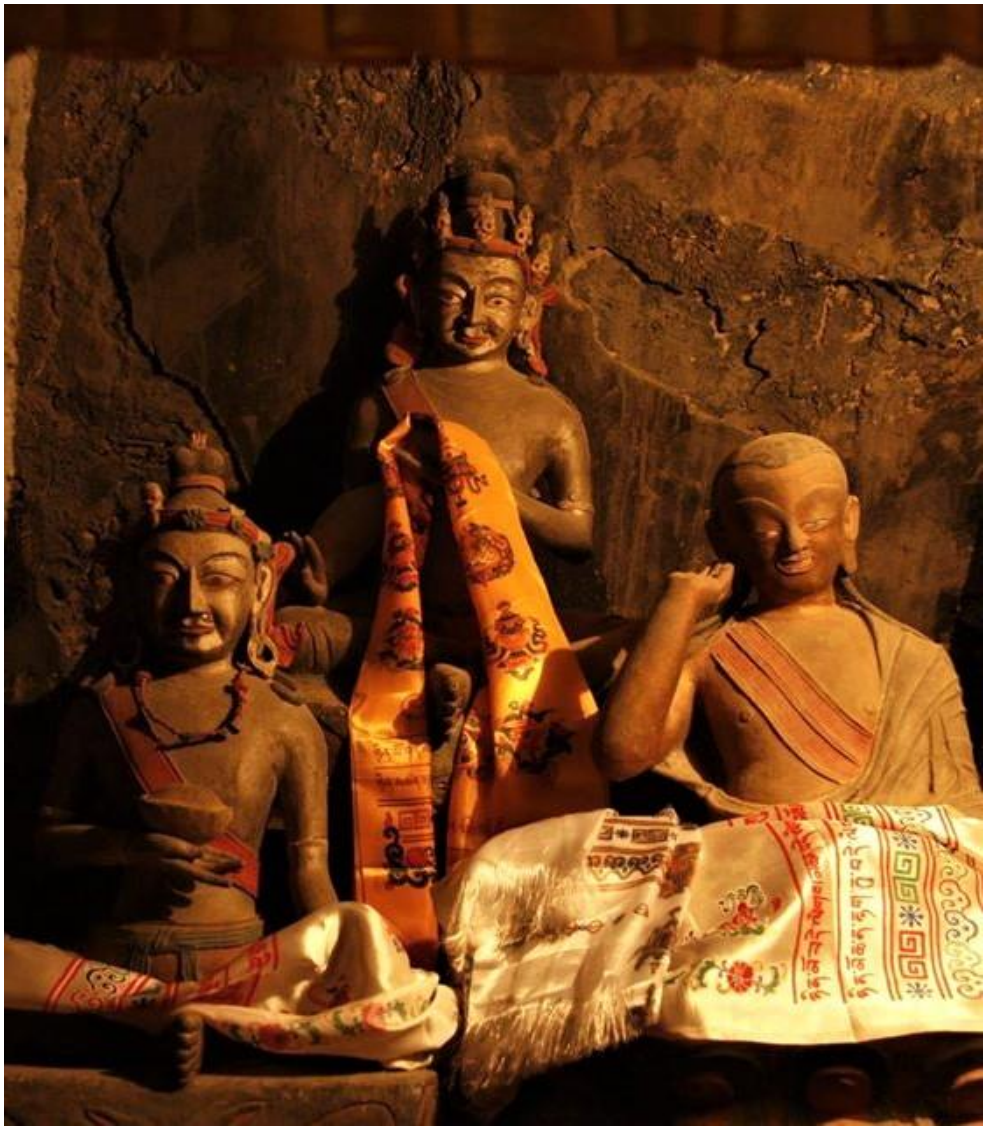
De aceea se se spune că dacă te întorci la Dumnezeu și în ultima clipă a vieții tale vei fi primit. Unii vor spune că este incorect, pentru că ei s-au rugat și au făcut practici spirituale vieți la rând și acela este primit chiar dacă și-a risipit viața.

Întoarcerea la Împărăție este independentă de ce facem sau ce alegeri facem. Dacă **acum** decidem 100%, cu toată ființa noastră și fără ezitare că dorim să ne întoarcem la Tatăl Ceresc, vom constata că porțile ne sunt deschise, pentru că așa au fost întotdeauna, deschise.

Înseamnă să lăsăm totul pentru a obține Tot.

Acest tot îl găsim într-o relaxare profundă, reală, totală.

Chiar dacă sunteți fără credință în Dumnezeu, o relaxare totală va lăsa programul care ne duce la starea de Perfecțiune să funcționeze și astfel ne vindecăm de orice boală, oricât ar fi de gravă și vom deveni perfect sănătoși.



Naropa, Marpa şi Milarepa în peştera din Lamayuru

3. Metoda alegerii adecvate

Descrierea metodei

În orice moment poți alege să fi sănătos sau bolnav. Alege să fii sănătos.

Modul în care mi-a fost revelată

Am făcut un efort de a ridica ceva greu și la un moment dat am simțit o durere mare în spate după care durerea a devenit atât de ascuțită încât am rămas imobilizată. Cunoșteam simptomele acestei boli pentru că am tratat-o la pacienți de-ai mei. Situația mea era foarte critică. Stăteam în pat și acolo eram servită cu mâncare iar eu încercam să fiu cât mai imobilă pentru a evita durerile acelea cumplite.

Vreo două – trei zile am petrecut așa până când am auzit o voce din subtil care mi-a spus:

Poți alege să fii sănătoasă!

Ființa aceea care părea să fie un înger, m-a adus în punctul din care puteam alege: boala și suferința sau vindecarea instantanee. Eram în acel punct zero despre care se tot vorbește și vedeam în fața mea cele două căi. Bineînțeles că am ales vindecarea, chiar dacă am avut un scurt moment de ezitare, pentru că era așa de bine să stau în pat și să fiu servită chiar de soțul meu.

În momentul următor am fost perfect vindecată. Pentru a verifica am făcut Paschimotanasana – o postură yoga în care te apleci în față, te prinzi cu mâinile de tălpi și pui capul pe genunchi.

M-am putut apleca până am atins genunchii cu capul, foarte ușor, mă simțeam ca un fulg și aveam o elasticitate neașteptată. Orice urmă de durere dispăruse. Am coborât din pat, am făcut și alte exerciții și am constatat că aveam un corp perfect sănătos, într-o formă chiar mai bună decât înainte.

Soțul meu, care a fost lângă mine și a văzut transformarea mea instantanee dintr-un om bolnav, imobilizat la pat într-un om perfect vindecat, a spus, mai în glumă, mai în serios: *trimite-mi și mie îngerul acela al tău,* pentru că și el practică yoga și își dorea o flexibilitate cât mai bună.

Descrierea metodei

Fiecare dintre noi alegem în fiecare clipă. Se spune că avem liber arbitru.

Dar oare ce înseamnă să ai liber arbitru? Este această șansă pe care Dumnezeu ne-a dat-o; de a alege.

În fiecare clipă noi facem o alegere care ne marchează destinul.

Fără să ne dăm seama noi alegem mereu.

Să vă dau un exemplu. A început să plouă afară. Mulți vor spune: *vai ce urâtă vreme!* Iar unii vor spune: *o, ce frumos plouă...*sau *ce bine că plouă!...*

Dacă spunem că e urât, vom rezona cu urâtul și ne vom urâți viața. Dacă spunem că e bine, vom atrage binele în viața noastră, dacă spunem că e frumos, vom atrage frumosul.

Indiferent de situația în care suntem, alegem binele sau răul.

Când suntem detașați avem o stare de conștiință înaltă și ceea ce se petrece în exterior lasă intact interiorul. Uneori trăim o stare care e pozitivă sau negativă, fără a spune sau gândi ceva și e același lucru.

Să facem distincție între indiferență și detașare. Indiferența este o stare, detașarea ne spune că suntem în afara stării. Când ești în afară stările vin și trec fără a ne mai atinge și fără a mai genera karma, destin, boală sau suferință.

Ca urmare, pasul esențial este să găsim acel punct de mijloc în care suntem imuni, complet protejați. Acolo avem protecție absolută. Suntem atât în afara binelui (lumesc), cât și a răului,

Însă, automat, dacă suntem protejați de rău, ne este bine.

Chiar dacă pare complicat să găsim acel punct de mijloc, să fim atenți la mintea noastră și la stările noastre. Mintea dă comanda, starea răspunde. Auzim ceva, ni se pare cumplit și ne supărăm sau ne enervăm. Totul se petrece atât de repede încât parcă timpul a dispărut și când să mai alegem? După ce am acționat impulsiv ne liniștim, începem să gândim și apoi regretăm impulsivitatea noastră.

Cum facem să fim înaintea impulsului?

Putem exersa sau ne putem pregăti din timp prin yoga. Realizând relaxări, meditații, asanas, ne vom calma nervii și spiritul; vom reuși să gândim înainte de a reacționa.

În primul rând este nevoie de o foarte bună relaxare, astfel ca relaxarea să fie o stare generală.

După aceea să facem niște practici yoghine zilnic.

Apoi să ne urmărim fluctuațiile minții, astfel încât să putem înțelege cum funcționează ea.

După aceea să învățăm să avem control asupra ei.

Prin exercițiu mental de atenție și control putem avea rezultate remarcabile.

Dacă ne apare un gând să urmărim reacția minții. Dacă vedem ceva, să urmărim reacția minții. Dacă aflăm o știre să urmărim care e primul gând care ne apare.Dacă se petrece un eveniment, să fim atenți la prima impresie.

De cele mai multe ori reacția este atât de rapidă încât ratăm primul gând.

Prin atenție și exercițiu vom reuși să-l prindem.

Între impulsul exterior (știre, eveniment, un cuvânt, o imagine, o atingere etc.) și primul gând, există un spațiu gol. Aacela ne interesează pe noi. Acolo se decide destinul.

Să ne putem strecura conștiința acolo și să decidem de acolo.

Acolo este supraconștientul, supramentalul.

Deci dacă alegerile noastre au fost negative în repetate rânduri (poate sute

sau mii de alegeri negative), acum am ajuns într-o situație de boală.

Este un inutil să facem tot atâtea mii de alegeri pozitive pentru a ne vindeca.

Este suficient **să intrăm în acel spațiu liber de gânduri, complet gol și să alegem sănătatea.** Noi, chiar bolnavi fiind, putem alege în fiecare clipă sănătatea și în acel punct, al alegerii, care este punctul de Grație a lui Dumnezeu, prin alegerea sănătății, prin Grația Divină se arde instantaneu toată karma negativă (se anulează toate acele mii de alegeri negative care ne-au dus la boală) și ne vindecăm instantaneu.

Cu siguranță că pentru a evita o nouă boală este necesar să facem alegeri pozitive de acum încolo.

Deci noi ne putem vindeca instantaneu dacă alegem sănătatea.

Boala se menține atât timp cât ne menținem alegerea să fim bolnavi.

Când hotărâm să fim sănătoși, ne vom însănătoși instantaneu sau foarte rapid.

Oamenii investesc mulți bani în tratamente și spun că doresc să se vindece, dar de fapt ei se păcălesc. Vindecarea va apare când ei se hotărăsc cu adevărat să fie sănătoși. Abia atunci va avea efect tratamentul pe care îl fac.

Altfel pot chiar să moară și asta se petrece **numai dacă** au ales moartea.

Dacă aleg viața, vor trăi. Categoric!

Moartea este fără putere asupra oamenilor care doresc să trăiască.

Să vă dau un exemplu: am vizitat un cuplu de seniori care trăiesc singuri. Ea are 85 de ani, el 94. Când a văzut că am venit, el s-a dus în cameră și s-a schimbat. Voia să apară frumos îmbrăcat în fața mea. Asta arată atenție față de viață și plăcere de a trăi. Însă punctul culminant a fost când serveam masa împreună și când i-am întrebat cum se simt, iar el a răspuns: *în toată viața mea, acum mă simt cel mai bine.* Am făcut ochii mari și i-am văzut fața luminoasă și, într-adevăr, bucuria de a trăi. Un om la vârsta lui se mișcă greu și are multe afecțiuni la nivelul corpului fizic și, totuși, el a răspuns cu toată sinceritatea că acum îi este cel mai bine de când se știe pe lume. Vă dați seama ce stare de mulțumire are omul acesta? El este un model pentru mine, sincer!

Poate vi se pare ciudat că am spus că oamenii aleg să fie bolnavi, chiar dacă investesc sume imense în tratamente.

Acei oameni au o părere greșită despre ei înșiși.

De fapt ei își doresc să fie bolnavi.

Este imposibil să fi bolnav altfel decât dacă ți-ai dori asta.

Cui îi place să fie bolnav? – o să mă întrebați.

Boala este o formă de a cere atenție și iubire. Un om bolnav este îngrijit de cineva, chiar dacă este vorba despre o asistentă plătită.
Oamenii obosesc. Intră în tot felul de acțiuni din care le este greu să mai iasă și atunci, decât să spună sau să recunoască față de ei înșiși că vor o pauză, aleg boala. Toată lumea înțelege un om bolnav dacă stă în pat, dacă își ia o pauză, dar dacă ești sănătos, ești pus la lucru (conform alegerilor pe care el le-a făcut, desigur).

Am studiat mult aceste mecanisme și uneori când sunt obosită mă aud spunând: așa am chef de o boală! Apoi revin cu mintea curată și dau delete, pentru că așa cum am ales boala, așa am anulat-o imediat după aceea.

Au fost și situații în care în călătoriile mele m-am simțit rău (fiind învinsă de oboseală, mintea mea a comandat boala fără să-mi dau seama) și când mi-am dat seama ***am ales*** sănătatea și toate gândurile mele care au implorat boala au fost dizolvate instantaneu în alegerea conștientă a sănătății.

După ce am prezentat aceste metode la cursanții mei, unul a aplicat și mi-a confirmat că funcționează instantaneu. Se simțea foarte rău și după o zi și o noapte în care era deja depășit de durere, și-a amintit de acest curs. A ales sănătatea și imediat după aceea tot răul a dispărut.

Puteți crede că pare a fi un miracol. Da, este miracolul alegerii pe care-l purtăm cu noi tot timpul.

Încrederea oamenilor bolnavi în ei înșiși este foarte scăzută și au nevoie de atenție din afară pentru a exista, a rezista în această lume. Au venit într-o lume în care este nevoie de prezență și atenție continuă.

Totul este cuantificat, notat undeva. E o lume a oglindirii pentru că e o lume

a Unimii, în care toți suntem Una. Făcând ceva altcuiva de fapt mie îmi fac. În aceasta constă cuantificarea.

Să eliminăm credința că cineva are o plăcere sadică de a nota totul pentru a ne pedepsi. Singura pedeapsă care există este culegerea fructelor pe care noi le-am semănat. *Cum îți așterni, așa dormi!* – spune un proverb.

Lumea este dreaptă. Așa e ea, așa a fost creată pentru a se autosusține.

Trăim într-o lume care are la bază un program perfect prin care se autosusține. Ideea că cineva apasă pe butoane sau învârte la o manivelă pentru a susține lumea este falsă. Acest program constă din existența unor legi, Legi ale Universului în care trăim.

Dacă învățăm care sunt aceste legi și trăim în conformitate cu ele, viața noastră este ușoară în această Creație. Legile cuprind toate lumile și toate planurile, despre care am vorbit deja.

Din acest program face parte și acel punct gol și liber, care de fapt pare gol, dar este plin de Divinitate. În acel punct plin, găsim Totul, pentru că Divinitatea este Tot ce poate fi.

De mii de ori pe zi putem accesa acel punct. Este alegerea noastră să o facem.

E aproape, e în noi, face parte din noi.

Dumnezeu este perfect sănătos. El este Perfect, El este sănătos. Acolo, în acel punct care este Plinătatea Dumnezeiască găsim și Sănătatea Dumnezeiască. Este suficient să alegem Sănătatea Dumnezeiască și ea va fi a noastră.

Spuneam că bolnavii aleg să fie așa. Ei se leagă de exterior, crezând că de acolo vine fericirea. Fericirea și împlinirea o găsești în tine, încetează să o mai cauți în exterior.

Tu aștepți să vină cineva să-ți dea ceva ce ai deja, ce ai primit încă din momentul creației, de la Dumnezeu. Un cadou foarte valoros. Un loc în tine unde te poți întâlni cu El.

Bolnavii cred că sunt lipsiți de atenție, de iubire și atunci aleg boala pentru a

cere atenție și iubire de la alții. Le este greu, se simt neînțeleși, fără putere, fără alinare, au prea multe de făcut și li se pare că trebuie să facă totul singuri etc.

Sunt oameni care sunt mereu sănătoși. Aceia au încredere în ei. Își fac treaba pe care și-au ales-o să o facă și sunt fericiți cu viața lor. Chiar dacă evită diferitele căi spirituale și tot felul de credințe religioase, ei sunt cei mai apropiați de Esența lor Divină pentru că își iau de acolo tot ce au nevoie pentru a exista în această lume.

Cunosc mulți oameni cu handicap. Oameni care se mișcă greu, care suferă mult. Ei mereu așteaptă să li se acorde atenție, să vină cineva să fie cu ei, să-i iubească cineva, să fie ajutați, înțeleși…

Aceștia ar trebui să înceteze să mai aștepte ceva din afară și să descopere că totul este în ei. Să se hotărască să se ridice de pe scaun și să-și trăiască viața cu bucurie.

Este un film turcesc foarte frumos, numit *Miracolul* sau *Mucize.* Acolo este vorba de un bărbat cu handicap care este căsătorit cu o femeie foarte frumoasă. Este o căsătorie aranjată, o promisiune. Oamenii care sunt foarte bolnavi, cu handicap, așteaptă să primească iubire. Sunt însetați de iubire. Cerșesc iubire.

Dar, așa cum am spus, există un principiu al oglindirii în această lume a Unimii. Dacă îți lipsește iubirea înseamnă că îi lipsești pe alții de iubire. Vrei iubire de la cineva anume, oferă-i o iubire imensă, dar într-un mod total necondiționat.

În filmul de care spuneam acel bărbat cu handicap se îndrăgostește de soția lui frumoasă. Începe să iubească. Apoi are copii și-i iubește și pe aceștia. Oferind iubire, s-a vindecat. A găsit în el sursa plenitudinii. Șansa vindecării a fost iubirea pe care a oferit-o.

Ideea este să oferi iubire fără așteptări, să îți oferi serviciile fără să ai așteptări să fii servit, să te bucuri că ajuți, fără să ai așteptări să ți se întoarcă serviciul.

Având în vedere Unimea și oglindirea, tot ceea ce faci, pentru tine faci.

Cine dă, primește, cine iubește va fi iubit, cine oferă va primi, cine servește va fi servit, cine înțelege va fi înțeles.

Chiar dacă punctul zero este greu de accesat, putem începe prin a alege să servim, să ajutăm, să oferim, într-un mod total necondiționat, fără să avem așteptări. Vom vedea că imediat starea noastră de sănătate și de bine, din toate punctele de vedere, se va schimba.

Caută în trecutul tău momentul în care ai decis să te desparți de lumea aceasta, pentru că această alegere te-a făcut să ajungi în această stare. Dacă ai găsit momentul, vezi ce te-a determinat să faci această alegere și caută să înțelegi de ce ai ajuns în acea situație disperată. Cu siguranță că tu ești singurul răspunzător pentru starea în care ești. Urmărește să înțelegi asta și treci peste; iartă, iartă-te și îndreaptă-te cu bucurie spre viață, alege viața cu toată bucuria din inima ta și vei trăi.

Pleacă din lumea aceasta doar cel care alege acest lucru. Este imposibil să pleci dacă ai ales să rămâi. Este vorba despre alegerea ta sinceră, alegerea celui care ești de fapt. Uneori masca face alegeri în locul tău, masca ce ți-ai pus-o să fii sau să pari altfel în fața altora. Dacă și de data aceasta masca este cea care alege să rămâi, este doar o alegere falsă.

Alegerea reală a celui care ești tu, de fapt, este cea care te vindecă, este cea care te salvează.

4. Evocarea Stării Arhetipale de Imunitate

Prezentarea metodei

Accesează starea arhetipală de imunitate și sănătatea ta va fi câștigată imediat

Modul în care mi-a fost revelată

Eram în India, călătoream de la Patna către Bodhgaya cu o mașină și m-am întoxicat de la mâncarea servită la micul dejun. Îmi era foarte rău, îmi venea să vomez și aveam crampe, aveam nevoie să merg la toaletă. Drumul dura 3

ore, afară era multă mizerie, trebuia să ajung la destinație pentru a avea acces la o toaletă și mai era încă destul de mult din drum.

Cam pe la jumătatea drumului am auzit o voce din subtil care a spus:

Imunitate

și în clipa următoare mi s-a exemplificat *starea arhetipală de imunitate.*

Imediat după ce am trăit plenar acea stare, m-am vindecat complet pentru că întreaga mea ființă a rezonat cu starea de imunitate.

Aici doresc să fac o precizare: când vine un mesaj de la Dumnezeu sau de la un Înger, acel mesaj conține în el întregul Adevăr Divin legat de informația pe care o transmite. Altfel spus cel ce primește mesajul trăiește complet și la toate nivelele Adevărul acelui cuvânt. El devine una cu însuși mesajul transmis.

Astfel eu am trăit atunci cu Tot, *Imunitatea.*

Descrierea metodei

Ce este o stare arhetipală?

Conform definiției, Arhetipul este :

- *Reprezentare, tip originar, prim.*

- *Tip, model după care se face o lucrare; manuscris original, prim, după care s-au făcut alte copii ale aceleiași opere; original.*

- *Model după care se face o lucrare.*

Termenul vine din gr. archetypos < arche – început fr ***archétype****] lat.* ***Archetypu****.*

- *Prototip (Model care reprezintă tipul original după care se efectuează sau se realizează ceva). Exemplar ilustrativ, model (desăvârşit), tip.*

Din fr. ***prototype.****Exemplu perfect, exemplar-tip, modeldesăvârşit. [<fr. prototype, cf. lat. prototypus, gr. prototypos].*

- *Model, tip inițial după care se călăuzeşte cineva.*

Conform definițiilor date de dexonline, Arhetipul este Primul, Originarul, Modelul, Începutul, Desăvârșitul, Perfectul, Inițialul.

Acesta poate fi doar Cel Unic, Cel ce a fost de la început și va fi până la sfârșit, Eternul Dumnezeu.

Deci când vorbim despre un Arhetip, ne referim la un aspect al Divinului, o manifestare a Sa ce cuprinde Întregul, Totul.

Ce este Starea Arhetipală de Imunitate ?

Pentru a înțelege starea arhetipală de imunitate, să vedem mai întâi ce este Imunitatea.

Vom cita referiri legate de acest termen de pe Wikipedia:

- *(din latină* immunitas *= scutire) este însuşirea organismului vegetal, animal şi uman de a opune rezistență în fața activității microbilor şi a substanțelor toxice, cu alte cuvinte, capacitatea lui de a-şi păstra sănătatea şi vigurozitatea.*
- *Imunitatea se păstrează pe parcursul întregii vieți. Organismul posedă mai multe mijloace de apărare împotriva infecțiilor şi a substanțelor străine. De exemplu, pielea sănătoasă împiedică pătrunderea microbilor, țesuturile glandulare elimină secreții cu proprietăți bactericide.*
- *Microbii ajunşi în țesuturi sunt distruşi de* sânge *prin fagocitoză, de limfă şi de secrețiile ce umezesc* mucoasele*. Aceste lichide conțin substanțe protectoare specifice, numite mai generalizat* anticorpi*. Animalele superioare (inclusiv omul) posedă o imunitate naturală față de majoritatea*

microbilor din mediul ambiant.

- *Imunitatea naturală se mai numeşte ereditară şi se transmite prin moştenire.*
- *Mai există o imunitate dobândită care se formează prin anumite tratamente, credinţe, practici yoga, meditaţii etc.*

Deci imunitatea este o stare moştenită de sănătate şi vigurozitate.

Altfel spus, este o scutire de la boală.

Mergând mai departe, la termenul Imunitate Arhetipală, acesta face referire la starea de Sănătate Divină, care este perfectă. La starea de vigurozitate Divină, la scutirea de boală și suferință a corpului fizic.

Atunci când ființa umană a fost creată, a fost

CREATĂ DUPĂ CHIPUL ȘI ASEMĂNAREA DIVINĂ,

conform definiției arhetipului, după Modelul Divin Perfect.

Această înzestrare a Perfecțiunii există în genele noastre ca o Moștenire Divină.

Încă de la creație am primit acest dar divin al sănătății perfecte, a capacității organismului de a lupta cu răul și de a-l învinge.

Chiar și dincolo de nevoile corpului fizic, această moștenire ne dă puterea să învingem răul întotdeauna, în toate situațiile și din toate punctele de vedere.

Deci în situația unei boli, dacă evocăm starea arhetipală de imunitate, este suficient pentru a ne vindeca.

Dumnezeu este sănătos. Chiar și acea reprezentare artistică a unui Tată bătrân cu păr lung alb și barbă, este incorectă. Îmbătrânirea este o consecință a trecerii timpului, dar Dumnezeu este în afara timpului. El aparține eternității.

De asemenea îmbătrânirea este o consecință a degradării, a uzurii, a pierderii

stării de sănătate perfectă, a pierderii energetice și a capacității de a ne regenera.

Ca urmare, urmând Modelul, Prototipul, ar trebui să rămânem tineri mereu, sănătoși, fericiți și plini de energie.

Iisus spunea că în trecut, în alte ere în care conștiința umanității era mai înaltă, oamenii trăiau pe pământ cât doreau și când plecau din această lume era o decizie luată de ei, plecau sănătoși, fără suferință, perfect conștienți.

Aceasta este starea Divină, aceasta este Starea Arhetipală de Imunitate.

Am venit în această lume condiționați de karmă sau la voință și ar fi bine să plecăm conștienți la un moment ales de noi.

Acest lucru este realizabil de către cei care practică yoga și au reușit să-și ridice nivelul de conștiință suficient de mult. De asemenea este realizabil de către oricine care este un practician real, indiferent de calea spirituală aleasă.

Cum putem accesa Starea Arhetipală de Imunitate?

Amintindu-ne în permanență de natura noastră divină, de originile noastre, de unde venim și unde ne vom întoarce.

Boala este o uitare a naturii noastre divine.

Este suficient să ne amintim cine suntem, să ne amintim că suntem una cu Dumnezeu, Cel care deține Starea de Sănătate Perfectă, ca urmare starea noastră naturală și firească este cea de sănătate perfectă.

Starea Arhetipală de Imunitate poate fi evocată cel mai ușor printr-o exemplificare făcută de Divin. Cum? Pur și simplu vă așezați într-o poziție de meditație, cu spatele drept, faceți consacrarea și Îl rugați pe Dumnezeu să vă exemplifice Starea Arhetipală de Imunitate. El este cel mai în măsură să ne exemplifice această stare.

Iisus a spus: *cereți și vi se va da.*

Deci cereți și credeți că Dumnezeu o să vă exemplifice această stare și așa va fi.

După ce vi s-a făcut această exemplificare de către însuși Dumnezeu, veți putea să o accesați oricând aveți nevoie.

Am spus că îmbătrânirea este o consecință a degradării, a uzurii, a pierderii stării de sănătate perfectă, a pierderii energetice și a capacității de a ne regenera.

O ființă care este în comuniune cu Dumnezeu, va fi în permanență așa cum a fost creat: *după chipul și asemănarea Lui.*

Dumnezeu este veșnic tânăr și sănătos.

Dacă ne dorim *să fim ca El,* vom fi din toate punctele de vedere *ca El.*

Ce ne îmbătrânește? Ce ne îmbolnăvește?

Separarea de El și obiceiurile proaste.

Adică dacă am fi mereu Una cu El, îmbătrânirea și boala, chiar și moartea ne-ar fi străine.

Când suntem Una cu El, suntem relaxați și fericiți, împliniți, frumoși, sănătoși etc.

Boala, ridurile, îmbătrânirea apar în urma îngrijorărilor, stărilor proaste, tensionate, obsesiilor, furiilor, masochismului, surmenajului, lipsei iubirii de Sine ș.a.m.d.

Vă puteți imagina un Dumnezeu în felul acesta?

Atunci noi de ce să fim așa?

Dacă dorim să fim Una cu El, să începem să-L imităm, adică să manifestăm toate Atributele Sale Divine, Iubirea Sa, fericirea Sa.

Un om încruntat tot timpul din cauza supărărilor va face riduri. De ce să fii încruntat ? Fii senin și relaxat și chipul tău va fi senin și neted.

Obiceiurile alimentare proaste sunt otrăvuri. Știm asta deja și totuși ne

otrăvim de bună voie și când apar semnele îmbătrânirii spunem că e firesc ca după o anumită vârstă să îmbătrânim.

Ne surmenăm, facem multe luctruri pe care nu e absolut necesar să le facem și din cauza aceasta pierdem energie. Pentru regenerare, avem nevoie de energie. Oare aveți idee câte acțiuni de-ale noastre, firești dealtfel, ne duc la pierderea de energie? Mâncarea procesată, somnul insuficient, pierderea energiei sexuale, folosirea energizantelor artificiale, stresul, certurile, stările proaste, obsesiile, obligațiile sociale imaginare sunt numai câteva dintre ele.

Epuizăm corpul fizic continuu și este firesc să avem cearcăne și să apară boli.
Există o explicație pentru toate bolile și toate semnele îmbătrânirii.
Dacă știm ce ne aduce în starea aceasta, de ce să mai continuăm?

Un om care e Una cu Dumnezeu, adică a ajuns cu nivelul de conștiință în Sahasrara, prin evoluție, va fi în permanență fericit, liniștit, relaxat, va iubi, va avea credință și încredere și toate acestea se vor vedea pe chipul și pe trupul lui.

Probabil veți spune că ceea ce sun acum este ireal.

Ba să știți că este foarte real.

Să luăm câteva personaje biblice:

Matusalem a trăit cel mai mult, de la el a rămas vorba: *bătrân ca Matusalem sau vârstă matusalemică.* El a fost fiul lui Enoh și a trăit 969 de ani. **Enoh (365 ani)**, potrivit *Genezei*:5, este fiul lui Iared (962 de ani), care este fiul lui Mahalaleel (895 de ani), fiul lui Cainan (910 ani), fiul lui Enos (905 ani), fiul lui Set (912 ani), fiul lui Adam (930 ani).

Primul fiu al lui Enoh este Metusala, născut la 65 de ani. Matusalem este tatăl lui Lameh (753 ani), care a fost primul lui copil și l-a avut la 187 de ani, tatăl lui Noe (950 ani).

Dacă observăm arborele genealogic, toți cei enumerați mai sus cu vârste seculare, au fost nepoți destul de apropiați (față de noi) de-ai lui Adam, care a fost creat de către Însuși Dumnezeu și care a fost Una cu Dumnezeu până

la ,,alungarea,, din Rai. Această alungare este de fapt propria alegere a lui Adam de a se separa de Dumnezeu. Atunci putem spune că a apărut prima separare prin alegerea liberă a lui Adam. Având darul Liberului Arbitru, noi alegem în fiecare clipă să ne apropiem de Dumnezeu sau să ne separăm. Cu cât momentul primei separări este mai departe, din păcate, conform alegerilor noastre suntem mai departe de Dumnezeu. Cu cât personajele biblice enumerate au fost mai aproape de Adam, cu atât ei au fost mai aproape de *starea de îndumnezeire*, stare care, așa cum am mai spus este o stare ideală care ne menține în cea mai perfectă formă din toate punctele de vedere.

Este perfect explicabil și credibil ca aceia să fi trăit atât de mult.

Mențiunile legate de longevitatea, virilitatea și starea de sănătate a acestora apar atât în Biblie cât și în numeroase texte antice, care au aparținut unor culturi total diferite și fără legatură unele cu altele.

Atât în Biblie cât și în lista regilor din Sumer si Akkad apar personaje cu vârste matusalemice.
S-a observant că înainte de potop apar personaje cu vârste mult mai înaintate decât cele de după potop. Chiar și regii de dinaintea potopului trăiau mai mult decât cei de după diluviu. Avraam s-a născut după potop și a trăit 175 de ani.
Înainte de potop oamenii știau că sunt veșnici, așa cum Tatăl este, dar după experiența potopului avută de omenire, în subconștient a apărut frica de moarte și de dezastre, frica de mânia lui Dumnezeu, ceea ce le-a redus considerabil durata de viață.

Pe măsură ce oamenii s-au îndepărtat de sursă, altfel spus, de Dumnezeu, au dispărut anumite civilizații și oamenii au ajuns să trăiască în condiții de viață foarte rudimentare, astfel că durata de viață s-a redus foarte mult.

Apoi am început din nou să evoluăm, să clădim civilizații, avem metode avansate de tratament care au mărit durata de viață, dar totuși aceasta se oprește în jurul vârstei de o sută de ani, cu puțin peste.

Excepție este un chinez care a trăit 265 de ani. În arhivele Guvernului Imperial Chinez din anul 1827 apare mențiunea că un bătrân este felicitat pentru împlinirea vârstei de 150 de ani. În alte documente ce datau din 1877 bărbatul era sărbătorit pentru uimitoarea vârstă de două sute de ani. Deci în

1749 el avea 71 de ani. El preda artele marţiale şi avea o reputaţie foarte bună în China. Se spune că s-a căsătorit de 23 de ori şi a fost tatăl a 200 de copii. Întrebat pe patul de moarte care este secretul longevităţii, el a spus:

"păstraţi inima în tăcere, staţi ca broasca ţestoasă, mergeţi vioi ca porumbelul şi dormiţi ca câinele de pază."

El susţine că pacea interioară şi liniştea (calităţi divine, dealtfel) sunt secretul longevităţii. De asemenea el a susţinut că secretul lonvevităţii se datorează minţii sale. Dieta sa a fost foarte importantă, fiind vegetarian. Un columbian a murit, în 1958, la respectabila vârstă de 160 ani, record comemorat de Poşta columbiană printr-o emisiune poştală, având legenda „Cel mai bătrân om din lume!".

In 1966, un oarecare Narayan Chuadhary din Nepal era recunoscut ca având vârsta de 141 de ani, dar nu poseda un act de naştere, iar vârsta îi era confirmată doar de rude.

Acelaşi lucru se întâmplă şi azi cu numeroşii centenari din Caucaz, băutori de kumys.
Persoana cea mai în vârstă cu acte în regulă consemnată de statistici este franţuzoaica Jeanne Calment, care a decedat la 4 august 1997, având vârsta de 122 de ani şi 164 zile.
Unii dintre ei au ales sau au fost scutiţi de ceea ce noi numim moarte.

Conform Bibliei, Enoh a trăit pe Pământ 365 de ani şi după aceea a fost luat la cer de către Dumnezeu, dar despre el se spunea că umbla pe pământ cu Dumnezeu, adică era Una cu Dumnezeu, adică prin el, prin această Unitate, Dumnezeu umbla prin el pe pământ.

Dumnezeu umblă prin toţi pe pământ, diferenţa face ca Enoh să fi fost **conştient** de asta.

Mitologia asiro-babiloniană, în "Epopeea lui Ghilgameş", scrisă în mileniul III î.e.n, evoca posibilitatea existenţei nemuririi.

Aceasta teorie se regăseşte în istoria literaturii până în secolul al XIX-lea, după care se pierde într-un curent fantastic ce tratează imortalitatea ca pe un blestem. Opere literare cum sunt: "Jidovul ratacitor" de Eugene Sue (1845), ciclul "She, cea care trebuie supusă", scris de Sir Henry Rider Haggard (1887-1923), sau seriile de mare succes ca aceea consacrata enigmaticului

“Dr.Nikola” de Guy Boothby (1895-1901), ilustrează goana după un vis care se dovedește a fi, până la urmă, un coșmar fizic si psihic.

În secolul XX, evoluția științei oferă noi resurse. Totuși, se păstrează ideea că o longetivitate exagerată aduce doar neplăceri și plictiseală, pe lângă faptul că se obține cu prețul unor compromisuri cum este cazul lui Faust, de exemplu.

Acest mit poate fi reîntâlnit și în epoca modernă, de exemplu în “Maestrul și Margareta”, romanul scriitorului rus Mihail Bulgakov (1891-1940).

În subconștientul colectiv există atât posibilitatea imortalității cât și cea a inutilității ei. În această confuzie, fiecare are beneficii după mintea sa, putând să aleagă în ce să creadă.
Cei care au ales o viață sănătoasă, echilibrată și au urmărit perfecțiunea spirituală, au putut beneficia de o viață lungă chiar lipsită de moarte și de boli.

Profetul Ilie a venit pe lume cu peste 800 de ani î. Hr., în ținutul Tesvi din Galaad, într-o familie de preoți și activitatea misionară a Profetului Ilie s-a desfășurat în regatul Israel din Samaria.

O caracteristică esențială a Sfântului Ilie este aceea de a avea o mare dragoste față de Dumnezeu, o bucurie mare de a se ruga și plăcere de a sta în pustnicie. Exigent cu el însuși, dar și cu cei cu care venea în contact, pustnicul Ilie a trăit o viață simplă, modestă și virtuoasă. Toată viața sa a fost mistuit de focul dragostei de Dumnezeu. Despre el se spunea că avea puterea dumnezeiască de a “închide și a deschide cerurile”. Despre el se știe că a fost ridicat la Cer într-o căruță de foc, fiind scutit de ceea ce numim noi moarte.

Iată-l și pe **Apolonius din Tyana** care a fost un discipol al lui Pitagora și a trăit în perioada Imperiului Roman, fiind contemporan cu Iisus. El s-a remarcat încă de tânăr prin capacitățile sale de vindecare și clarviziune. A călătorit foarte mult, răspândind cunoștințele dobândite. Profesa artele hermetice și filozofia. Scopul său era de a demonstra lumii întregi că în spatele imaginilor icoanelor, al ceremoniilor religioase, al miracolelor de orice natură, se află Dumnezeu. Despre Apollonius tradiția afirmă că a călătorit în Shambala, centrul spiritual al planetei și că atunci când s-a săturat de cei care-l persecutau, a plecat pur și simplu din lumea aceasta fără să lase în urmă un corp fără suflare.

Abhinavagupta, născut într-o familie de savanți și mistici în anul 950, a fost un filozof, mistic și estetician din Kashmir. El a fost, de asemenea, considerat un influent muzician, poet, dramaturg, exeget, teolog și logician - o personalitate polimatică care a exercitat influențe puternice asupra culturii indiene. El a studiat în toate școlile de filozofie și artă din vremea sa sub îndrumarea a aproximativ cincisprezece (sau mai mulți) profesori și guru. În viața lungă a acestuia a finalizat peste 35 de lucrări, dintre care cea mai mare și cea mai faimoasă este Tantrāloka, un tratat enciclopedic cu privire la toate aspectele filozofice și practice ale Kaula și Trika (cunoscut astăzi sub numele de Shaivismul din Kashmir).

O altă contribuție a sa foarte importantă, a fost în domeniul filozofiei esteticii cu faimosul său comentariu Abhinavabhāratī despre Nāṭyaśāstra din Bharata Muni.

O legendă despre momentul morții sale (plasată undeva între 1015 și 1025), spune că a luat cu el 1.200 de discipoli și a plecat spre o peșteră (Peștera Bhairava, un loc cunoscut până în prezent), recitând poemul său Bhairava-stava, o lucrare devoțională. Ei au dispărut astfel, trecând din această lume în cea spirituală, fără să lase vreo urmă după ei.

Mahāvatār Bābājī este numele dat de către Yogiraj Lahiri Mahasaya unui yoghin indian ce s-a născut la 30 noiembrie 203 CE într-un sat mic de coastă, acum cunoscut sub numele de Parangipettai, districtul Cuddalore din Tamil Nadu, India. El a fost un discipol al lui Bogar, iar numele său de naștere este Nagarajan.

Despre el se spune că este nemuritor. A transmis învățătura Kriya Yoga, pe care a primit-o direct de la Lord Krishna și el apare uneori în diverse locuri pentru a oferi binecuvântări discipolilor și inițieri.

Mai mulți dintre discipolii săi au raportat că l-au întâlnit între 1861 și 1935. Unele dintre aceste întâlniri au fost descrise de Paramahansa Yogananda în cartea sa din 1946, *Autobiografia unui Yoghin*. Conform acesteia, Babaji a locuit cel puțin câteva sute de ani în regiunile îndepărtate ale Himalaya-ei.
Alte relatări au fost date de Sri Yukteswar Giri în cartea sa din 1894, *The Holy Science.*

Conform autobiografiei lui Sri M (un maestru din Himalaya), Babaji era Lordul Șiva. În cel de-al doilea capitol al cărții sale, el îl menționează pe Babaji schimbându-și forma în cea a Domnului Șiva (adică este Una cu El).

Toate aceste relatări, împreună cu multe altele, sunt descrise în diferite biografii.

Contele de Saint Germain

Dificil de aflat adevăratul său nume sau originile. Cu toate acestea, avea să fie cunoscut ca medic, muzician, spion, spadasin, lingvist, alchimist, bijutier, om de afaceri și apropiat al regilor din Europa. Avea să apară în mai toate țările lumii, din Anglia și până în India, influențând decizii care vor schimba istoria. Ba mai mult, în cei peste 70 de ani de aventuri, misteriosul personaj părea să rămână cu aceeași înfățișare, având chipul și corpul unui bărbat de 45 de ani. Datele istorice sunt neclare în ceea ce îl privește pe contele de Saint Germain. Cel mai probabil, a apărut în Franța în 1742 după ce, în prealabil, petrecuse mai mulți ani în Anglia, acolo unde fusese arestat sub acuzația de spionaj și întemnițat. Deși oferă autorităților foarte puține date despre propria persoană, suspectul este eliberat din lipsă de probe. Aproape imediat acesta dispare fără urmă, nemaiputând fi localizat timp de mai mulți ani.

Apare mai târziu în Franța, acolo unde, în cel mai scurt timp, cunoaște cele mai mari personalități ale vremii: regele Ludovic al XVI-lea și amanta acestuia Madame de Pompadour, Marie Antoanette, Voltaire, Jean Jacques Rousseau, Giacomo Cassanova, Anton Mesmer și alții. Este caracterizat destul de repede drept un personaj fascinant, cu o desăvarșită artă a dialogului și cunoștințe avansate în toate domeniile științei. Era aproape imposibil să rămâi indiferent în fața unui bărbat care vorbea perfect cel puțin 12 limbi străine: franceza, spaniola, engleza, olandeza, rusa, portugheza, germana, latina, araba și chineza, ba chiar și limbi rare ca greaca veche sau sanscrita. Se spune că mai era și un muzician desăvârșit care își compunea propriile opere, pictor talentat și un neîntrecut bijutier, artă pe care pretindea că ar fi deprins-o în Persia.

Cel mai mult i-a cresut faima în urma zvonului lansat în 1760 de către una dintre persoanele influente ale aristocrației franceze, venerabila Madame de Gergy. În timpul unei serate la care participa alături de pictorul Rameau, aceasta îl recunoaște pe contele de Saint Germain, pe care se pare ca îl întalnise în Veneția anilor 1710. Deși trecuseră 50 de ani, enigmaticul ei interlocutor părea să fie exact la fel, rămânând același bărbat cu o constituție solidă și cu o vârstă de circa 40-45 de ani. Împinsă de curiozitate, doamna de Gergy cere câteva explicații, fiind mai mult decât convinsă că îl cunoscuse

pe tatal lui Saint Germain. Răspunsul va fi, însă, unul șocant. Contele admite că el a fost cel pe care îl întâlnise în urmă cu jumatate de veac și că, în ciuda aparențelor, vârsta sa ar fi una cu mult mai înaintată.
Legenda nemuritorului se naște aproape instantaneu și face înconjurul Franței cu o viteză incredibilă. Zvonurile despre misteriosul personaj care pretindea că este fără de moarte se răspândesc cu viteză și atrag admirația oamenilor. În 1762, acesta servea țarului Rusiei sub identitatea generalului Soltikov, cel care va juca un rol important în timpul răscoalelor din același an. Se spune chiar că ar fi participat la complotul care a adus-o pe tronul Rusiei pe Ecaterina cea Mare. Anii următori îl găsesc într-un continuu peregrinaj. Contele apare în Italia, Polonia, Ungaria, Transilvania - acolo unde pretindea că deține un castel - Belgia și Olanda.
Contesa d'Adhemar, una dintre apropiatele sale și membră marcantă a aristocrației franceze, pretinde că l-ar fi întâlnit pe conte în jurul anului 1821 și că, de fiecare dată, acesta părea să aibă vârsta de 45 de ani.

Mai multe persoane declară că l-ar fi văzut pe conte din 1880 și până în secolul XX, iar Voltaire îl caracterizează în termeni mai mult decât lăudativi, drept „omul nemuritor și care știe totul".

Dacă ar fi să tragem o concluzie, iată că toți aceștia menționați și, cu siguranță că sunt mult mai mulți, care au trăit sute de ani sau sunt nemuritori, au fost și sunt ființe complete, referindu-mă că au trezite în ei aproape toate Atributele Divine pe care le manifestau plenar în timpul vieții lor pământești. Deci iată că pentru a deveni perfect sănătoși, longevivi, chiar nemuritori, identificarea completă cu Ființa Divină este esențială.

5 . *Rugăciunea și credința în Dumnezeu*

Prezentarea metodelor

Rugați-vă pentru sănătatea voastră și rugăciunea vă va fi ascultată.

Credeți și veți fi vindecați.

Modul în care mi-au fost revelate

Am avut mai multe situații în viață în care m-am vindecat în urma rugăciunii. O rugăciune spusă din suflet aduce o vindecare rapidă.

Mi-am făcut niște analize de rutină și mi-a fost descoperită o boală ce părea destul de gravă. Medicul mi-a recomandat un tratament urgent pe care eu l-

am refuzat. Având încredere în Iisus m-am rugat Lui pentru vindecare. Răspunsul a venit după 3 zile prin apariția Lui în fața mea, în plan subtil și mi-a zis:

Te vindec acum, dar să renunți la greșelile care te-au adus aici.

A fost o vindecare prin Grație și trebuia, cu siguranță să îmi schimb comportamentul, altfel, păstrând cauza, boala putea reveni.

Am făcut ce mi s-a spus și am scăpat definitiv de acea problemă.

O altă situație a fost când am făcut o sciatică care m-a chinuit o vreme. Am ajuns să îmi fie greu să mă deplasez și aveam dureri mari. Apoi mi-am amintit de rugăciune și m-am rugat continuu o zi și o noapte. După asta a venit momentul vindecării: am simțit cum punctul unde rădăcina nervului sciatic este prins la coloană a început să vibreze puternic și să ardă. Apoi arsura a coborât până la coccis și toată acea parte a coloanei vertebrale vibra și era foarte fierbinte. A durat câteva minute și după aceasta am fost complet vindecată.

Și o altă situație, a fost când mi-am rupt (sau dislocat) un deget de la mână. S-a umflat și mă durea foarte tare. Am refuzat să merg la medic, având încredere în vindecarea prin Grație. Mâna mi s-a umflat și îmi era imposibil să o mai folosesc. Aveam nevoie de ajutor la îmbrăcat sau alte acțiuni care necesitau ambele mâini. A trecut cam o săptămână și așteptam vindecarea, aceasta însă întârzia. Mă tot întrebam de ce? Știam sigur că voi fi vindecată, dar de ce întârzia miracolul? Eram la un magazin și luam mărfuri de pe raft când am auzit vocea îngerilor care mi-a zis: *oprește-te dacă vrei să te vindeci.* Da, aveau dreptate, de o săptămână eram într-o continuă alergare. Ziua următoare mi-am rezervat-o pentru relaxare pentru a mă vindeca. Seara am mers la cursul de yoga pe care îl frecventam și mă bucuram de câmpul spiritual din sală, fiind complet relaxată și plină de încredere. La un momet dat s-a petrecut ceva sublim. Am simțit o mână pe care eu am asociat-o cu mâna lui Dumnezeu, dar poate a fost un Înger sau un Arhanghel sau cineva bun. Mâna aceea a cuprins-o pe a mea și am simțit căldura ei, energia, iubirea și grația. O stare frumoasă în inimă, cineva mă înțelegea și mă iubea. Conștiința mea s-a expansionat. Miracolul a fost că într-un minut, mâna mea s-a vindecat complet. În secunda următoare am dobândit mobilitate perfectă și putere în mână. Pe lângă vindecare a fost o experiență spirituală uimitoare de care o să-mi amintesc toată viața cu mult

drag.

Descrierea metodelor

Acestea sunt două metode de sine stătătoare, dar vor fi prezentate împreună pentru că depind, într-un fel, una de cealaltă.

Mai precis rugăciunea va da rezultate numai dacă este însoțită de credință, însă Credința, ca metodă de vindecare va da rezultate chiar și fără rugăciune.

Este o Promisiune Divină, o asigurare de viață din partea Divinului, cu care am fost trimiși în această lume.

Domnul Iisus a spus : *Cereți și vi se va da!*

În Numele Adevărului Divin orice promisiune făcută de Dumnezeu, indiferent când a fost făcută, este respectată și îndeplinită.

Iar când Trimisul Domnului a spus *cereți și vi se va da!* s-a referit la toate aspectele vieții. El ne dă tot ce cerem, inclusiv sănătate.

Această promisiune este mai mult decât o îndeplinire a unei cereri. Este o promisiune a mântuirii, a eliberării. De ce?

Unii vor întreba: *bine, dar la cel ce are karmă, cel care a făcut mult rău în altă viață, situația e diferită. El trebuie să sufere, să-și ardă karma rea și numai după aceea i se va permite vindecarea.*

Înțelegerea aceasta este greșită. Pentru că noi avem la bază o promisiune Divină care va fi întotdeauna respectată și o dată cu îndeplinirea promisiunii Divine vine și grațierea de karma care ne-a adus în boală.

Cum e posibil așa ceva? Prin credință.

Câți dintre voi credeți acum, în această clipă, că Dumnezeu își va ține promisiunea și ne va da vindecarea dacă o cerem?

Iisus a spus *Eu și Tatăl Una suntem,* deci, promițând ceva este ca și cum Însuși Dumnezeu ne-a promis. Aceasta este prima credință necesară pentru ca vindecarea să apară instantaneu.

A doua este să credem în această promisiune.

Iisus când a făcut vindecări a întrebat întotdeauna: *Crezi?* iar când răspunsul a fost *Da!,* un răspuns adevărat, din inimă, autentic, vindecarea a venit instantaneu.

Iisus a spus:

credința ta te-a mântuit! Credința ta te-a vindecat!

Putem spune că toți cei ce au fost vindecați de către Iisus, s-au vindecat singuri, prin credința lor în Iisus.

Au mai fost mulți vindecători pe această planetă: Sai Baba din Shridi, Swami Nityananda, Padre Pio, Sfântul Ioan Rusul, Dattatreya, Apolonius din Tyana și mulți mulți sfinți în care oamenii au crezut.

Acești sfinți aveau credință în Dumnezeu și curaj pentru că se știau susținuți de El și știau că sunt Una cu El. Au transmis învățăturile Divine, au vorbit despre Adevăr și astfel au învățat oamenii să creadă. Credința acestor oameni i-a făcut să se vindece.

Mă veți întreba: *bine, dar când au fost înviați morții, cine a crezut acolo, că mortul era mort.* A crezut cineva care l-a chemat pe sfânt la mort sau a crezut Sfântul în Dumnezeu că îl va învia. Acolo a fost o credință totală.

Voi, de asemenea, puteți învia morții dacă aveți credință. Care dintre voi crede că poate învia un mort chiar acum? Oare cât de mare ne este credința?

Totul ține de credință.

Haideți să vă dau un exemplu din familie. Bunicii mele din partea mamei i-a murit tatăl. Ea era la munca câmpului și pe când a venit acasă, el a fost declarat mort. Când a auzit și l-a văzut fără viață a început să plângă în hohote. O altă soră i-a spus: *acuma de ce plângi, că și așa nu te putea vedea… a plecat supărat pe tine!* Când a auzit bunica așa ceva, s-a trezit în

ea așa o forță și oarecum o revoltă încât s-a aruncat peste corpul lui și a început să strige, uitându-se la cer: *Doamne, tătucă, ce ți-am făcut? De ce ești supărat pe mine ? hai înapoi tătucă…iartă-mă, hai înapoi să ne împăcam!* Strigătele ei erau atât de puternice încât au ajuns la Cer. Ea a strigat continuu, având credința că Dumnezeu o va auzi și-l va trimite înapoi pe tatăl ei să-și rezolve situația. Cum să plece el, așa, supărat pe ea? După o vreme tatăl ei a revenit la viață și a întrebat-o: *tu fată, de ce m-ai adus înapoi? Trebuia să mă lași să plec*. Culmea este că a mai trăit câțiva ani după aceea.

Dumnezeu își ține promisiunea, dar oare noi credem asta?

Sunt multe relatări de paralizați vindecați sau ologi ori oameni cu oase strâmbate care s-au vindecat astfel pe loc.

La Sfântul Ioan Rusul, la moaștele dânsului de pe Insula Evia, a mers o bătrânică foarte în vârstă și atât de cocoșată încât de mulți ani își vedea doar picioarele, fără să mai vadă cerul. Lângă moaștele lui s-a rugat și minunea s-a petrecut: s-a îndreptat de spate, instantaneu și a aruncat bastonul definitiv. Multe vindecări și miracole s-au petrecut acolo sau doar chemându-l. Mirul din acel loc are harul de a vindeca cancerul.

Sunt mii de cazuri de genul acesta. Acolo au fost doar niște moaște. A întrebat-o Sfântul dacă are credință? Cum să facă asta dacă era mort demult? Dar ea, bătrânica, a crezut și s-a vindecat.

Chiar și acum în multe locuri sfinte sau la mormintele sfinților, sau lângă moaștele lor apar vindecări miraculoase. La baza acestor vindecări este credința.

Ați putea spune: *da, apar vindecări pentru că acolo este un câmp spiritual special care permite vindecarea,* iar eu o să vă întreb: *toți care merg în acele locuri se vindecă*.

Este oare la capriciul sfântului să îi vindece numai pe unii?

Diferența o face CREDINȚA .

Există un obicei la bolnavii din zilele noastre, să alerge de la un terapeut la celălalt. Credința acestora este foarte mică. Merg la unul, primesc tratamentul și mai merg la încă trei sau patru. Fac mai multe tratamente în

paralel, sau înainte de a încheia un tratament îl abandonează și încep altul ori abandonează un tratament înainte de a-și face efectul.

Dacă eu cred într-un terapeut, de ce merg la al doilea? Cu siguranță că în momentul în care am ales să merg la al doilea, tratamentul primului terapeut va fi fără rezultat. E suficient să mă gândesc la al doilea terapeut și deja tratamentul primului este inutil. În subconștient eu gândesc că primul tratament este insuficient sau inutil. Dacă îl întrebați, el va spune: cu cât fac mai multe tratamente, cu atât am șanse mai mari. Complet fals! Orice tratament vindecă numai dacă are la bază credința. Probabil că ați auzit că sunt multe tratamente care se fac cu apă. Apa goală, așa cum s-a luat de la izvor sau chiar de la robinet. Vor fi multe argumente că apa purifică, că trebuie însoțită de post, că trebuie luată într-un anume fel și într-o anumită cantitate, dar toate acestea vor funcționa doar la cei care au credință în acel tratament.

Bun, hai să spunem că al doilea terapeut a obținut rezultate bune chiar în boala de care sufăr eu. Îl abandonez pe primul (chiar dacă vei continua tratamentul primului, de fapt l-ai abandonat) și încep plin de entuziasm un alt tratament. Însă după un timp văd că rezultatele întârzie să apară și se strecoară îndoiala și în al doilea terapeut. Când apare îndoiala deja l-am abandonat și pe al doilea. Astfel este inutil să continui tratamentul dat de primul și al doilea terapeut. Dau banii degeaba!

Atenție, vorbim despre terapeuți. Medicina își are rolul ei, mai ales când sunt situații de criză sau accidente.

Dacă ți-a apărut o boală gravă și ai încercat un tratament alternativ fără rezultat, du-te imediat la medic. Lasă-l să îți ofere toate tratamentele pe care le cunoaște dacă vrei să ai o șansă de scăpare. Crede în el. Crede măcar în medicul tău.

Acela a învățat mulți ani și continuă să învețe pentru a te ajuta.

Din păcate am văzut multe cazuri de bolnavi care refuză tratamentul medicat în ideea că se vor vindeca prin terapii alternative. Da, se pot vindeca, dar pentru asta este nevoie de credință. Să crezi în terapeutul pe care l-ai ales, altfel te iluzionezi. Să crezi în tratamentul pe care ți l-a dat.

Eu sunt pentru terapii alternative, sunt pentru vindecarea prin credință, dar în același timp susțin că medicii, asistenții și infirmierii au un rol imens în

societatea noastră.

Înainte de a aplica orice metodă alternativă, chiar înainte de a fi nevoie de asta, să învățăm ce este credința.

Înainte de a crede în lucrurile mari să învățăm să credem în cele mici.

Credința este pentru că am învățat-o de la cineva în care avem încredere sau ea se poate învăța. Să învățăm să avem credință dacă aceasta ne lipsește.

În copilărie ne formăm multe credințe pentru că le învățăm de la cineva pe care îl credem. Mama ne spune: *dacă pui mâna pe sobă te arzi.* Credem și ne ferim mâna de foc sau de o plită încinsă. Credem pentru că ne-a spus mama sau tata sau cel care ne-a dat mâncare zilnic, ne-a schimbat, spălat, îngrijit și în care avem încredere.

La fel credem că dacă umblăm pe ploaie cu un fier în mână putem fi trăzniți sau dacă ne băgăm degetele în priză putem fi curentați.

La asta se referă Iisus când spune: *credeți fără a cerceta.*

Ai cercetat înainte de a crede că dacă îți bagi degetele în priză te vei curenta și după aceea ai început să crezi?

Oamenii de știință s-au revoltat când au auzit acel îndemn al lui Iisus. Au spus: *vai, ce ignoranță să crezi orbește tot ce ți se spune, fără a studia, experimenta înainte.* Dar cum să o faci? Trebuie să vezi un om curentat în fața ta pentru a crede că se poate muri din asta? Câți dintre noi am văzut oameni curentați? Prea puțini. Și iată că totuși credem.

Există unele credințe care este bine să existe fără a mai fi cercetate. A cerceta înseamnă a te îndoi.

Când cineva ne vorbește despre Dumnezeu, cum să cercetezi dacă El există cu adevărat? Dumnezeu l-a trimis pe Iisus, pe Krishna, Rama, Budha, atât de mulți avatari care să ne transmită ADEVĂRURILE DIVINE! Este mult mai simplu să îi cred decât să mă îndoiesc și să încep să cercetez până ajung, desigur, la aceleași învățături. Pierd timp inutil pe care aș putea să-l folosesc altfel. Pentru a ajuta oamenii, de exemplu, să creadă.

Credința e CREDINȚĂ, doar dacă e întreagă. Dacă lipsește 1% din ea,

credința a dispărut.

Așa este și cu Dumnezeu. Dacă vrei să ajungi la El este nevoie să-I dai tot, să-L pui pe primul loc.

Vindecarea miraculoasă prin credință vine când aceasta este întreagă.

Atâta timp cât lipsește acel 1%, vindecarea va întârzia să apară.

Din ce cauză credința este incompletă ? Îmi pare rău să vă spun, dar răspunsul este: din cauza egoului, adică a acelei părți din mine care spune: eu știu.

Adevărata cunoaștere o dobândim prin credință.

După răstignirea și Învierea lui Iisus, Fecioara Maria s-a retras la Efes și s-a rugat pâna la finalul zilelor Ei pe pământ.

Ea a transmis umanității acest mesaj: *rugați-vă!*

Iar oamenii se întreabă: *pentru ce să mă rog? pentru o biucată de pâine? Muncesc și îmi câștig pâinea singur. E umilitor să mă rog pentru fiecare bucată de pâine.* Un om care gândește așa, se va simți umilit să se roage și pentru a avea o viață bună, relaxantă, confortabilă, pentru a avea o casă, o familie, copii sau pentru sănătate.

Cu toate acestea când te rogi vei observa că foarte repede ți se împlinește ruga. De ce? din cauza acestei promisiuni pe care ne-a făcut-o Iisus în numele lui Dumnezeu: *cere și ți se va da!*

Poți să ceri direct și să spui: *dă-mi!* Vom primi cu siguranță. Domnul își ține promisiunea. Este însă mai politicos și mai frumos să spui: *te rog să-mi dai, sau te rog frumos să-mi dai.*

Dacă mergi în oraș și ți-a căzut o batistă pe jos, ai mâinile ocupate și trece cineva pe lângă tine, îi vei spune: *dă-mi batista* sau îi vei spune: *vă rog frumos să-mi dați batista?*

Rugăciunea este o formă de politețe, de bun simț, de omenie.

Mai există idei de genul că adevărata rugăciune este când o faci fără a

cere ceva. Aceasta este tot o reacție a egoului. Adică îți lipsesc hainele și mâncarea iar tu să te rogi …așa…fără a cere nimic. Vi se pare umilitor să cereți? De ce?

Atunci când Iisus a spus: *cereți!,* El a venit să ne învețe ceva și aceasta este o Lecție Divină.

El vrea să ne transmită că putem evita lipsa și suferința cerând. E ca și cum ne-ar îndemna: *cere, dragul meu tot ce ai nevoie, pentru că Eu îți dau.* Și a mai spus: *când cereți, așa să o faceți ca și cum ați primit deja.* Aceasta este o garanție în plus a faptului că El ne va da dacă vom cere.

Dacă El, Însuși Domnul Iisus, Fiul lui Dumnezeu, El, Cel care a spus: *Eu și Tatăl una suntem*, ne-a promis și garantat că dacă cerem vom primi, ce ne ține departe de rugăciunea în care cerem? Vă spun sincer: doar egoul.

Întreținerea acestei idei, că trebuie să te rogi fără a cere, face ca oamenii să se simtă vinovați când merg în biserică și cer umili haine la copil sau mâncare pe masă. Îi face pe oameni să ceară minimul necesar și fac asta cu frică, vinovăție și rușine.

De ce să ne fie rușine dacă așa a promis Domnul? Dacă tocmai El ne-a încurajat să facem asta? În toate culturile există această promisiune divină.

Putem cere orice și putem cere oricât. El ne va da tot ce ne va face bine, chiar dacă e mai mult decât strictul necesar.

Ați putea spune: *bine, dar El știe ce nevoi am, să-mi dea fără să mai cer.* Iar eu vă întreb: vă doriți să primiți doar ceea ce aveți nevoie? Nevoia noastră este o haină, o mâncare simplă pe zi, o casă încălzită și un pat. În felul acesta putem trăi bine în această lume. Însă El e ca un părinte bun care vrea să ne îndeplinească toate dorințele și spune: *cere,* referindu-se la hainele care ne plac, la felurite mâncăruri, cărți, excursii, cursuri, sănătate etc etc etc.

Cu alte cuvinte El spune: cere orice îți dorești că vei primi. Aceasta este o promisiune divină și așa va fi. Dumnezeu înseamnă plenitudine. Destinația noastră finală este El care este totul. Dacă ajungem să fim Una cu El, este firesc să ne fie oferit tot, pentru că, de fapt, suntem una cu Tot.

Dar dacă sunt bolnav și spun că vindecarea va veni doar când îmi voi arde karma rea sau când voi merita, atunci ASTA E CREDINȚA MEA și așa va fi.

Eu sunt așa cum sunt acum datorită credințelor mele.

CREDINȚELE MELE M-AU ADUS ÎN SITUAȚIA ÎN CARE SUNT ACUM.

Dacă sunt bine, sănătos și am o viață fericită, credințele mele m-au adus aici.

Noi vorbim aici despre rugăciunea pentru a ne vindeca, să avem curajul să o rostim și să credem în îndeplinirea ei.

Dacă luăm în considerare acele îndemnuri spirituale în care se spune să ne rugăm fără a cere, ele se referă la alte nivele spirituale, mult mai înalte, sau pentru cei care au ales să abandoneze totul în favoarea îndumnezeirii.

Cât încă suntem prinși în viața socială obișnuită este foarte indicat și în regulă să ne rugăm pentru sănătatea noastră sau pentru o viață mai bună.

Dacă însă suntem angrenați pe o cale spirituală, rugăciunea rostită din inimă ne va uni sufletul cu AL lui Dumnezeu și această stare înaltă de conștiință ne va vindeca, fără să cerem explicit în rugăciunea noastră vindecarea.

Sau, de asemenea, o asfel de stare de conștiință înaltă, punându-ne în rezonanță cu plinătatea divină va aduce plinătate în viața noastră, fără să ne rugăm explicit pentru o viață mai bună.

Iată ce spune Paramahansa Yogananda despre rugăciune:

"*Atunci când te rogi lui Dumnezeu, fă-o din tot sufletul tău. Spune cu adevărat ceea ce simţi. Fii total sincer faţă de El. O rugăciune intensă conferă o mare forţă mentală. Gândurile tale vor fi atunci focalizate şi centrate asupra Sa. Fără sinceritate, aceasta va fi inutilă. Dacă îţi lipseşte devoţiunea, roagă-te Lui astfel: "****Dumnezeu, ajută-mă să te iubesc".*** *El este pentru tine ceea ce tu ai cu adevărat nevoie şi va face pentru tine mult mai multe lucruri decât îţi poţi imagina.*
Înainte de toate, ***caută-L pentru El însuşi,*** *pentru dragostea Lui.*

*Roagă-L: "****Tată, revelează-mi-Te!****".*

Dacă îl vei chema în acest fel plin de sinceritate, cu siguranţă, întotdeauna va fi alături de tine.

Când te rogi evită atitudinea unui cerşetor. Aminteşte-ţi în fiecare clipă că eşti copilul lui Dumnezeu. Copilul lui fiind, ai drept asupra comorilor Sale. Roagă-te fiind convins că te ascultă, deoarece cu siguranţă îţi va îndeplini toate rugăminţile dacă te vei ruga Lui plin de dragoste. (...)

O credinţă fermă şi iubirea sunt elementele cele mai importante în rugăciune. (...)

Cum să-L iubeşti pe Dumnezeu? Iubeşte-l aşa cum un sărac iubeşte banii, aşa cum un înecat tânjeşte după o gură de aer, aşa cum o fiinţă rătăcită în deşert tânjeşte după o cană de apă. Iubeşte-l cu înflăcărarea primei iubiri a tuturor îndrăgostiţilor.

Atunci când vei învăţa să-L iubeşti din toată inima Ta, atunci Îl vei găsi. Doar atunci vei fi cu adevărat yoghin, fiinţă ce a atins uniunea cu Dumnezeu.

În sens similar există o povestioară a lui Lev Tolstoi despre rugăciune:

"*Într-o insulă trăiau trei călugări bătrâni. Erau atât de simpli şi neştiutori, încât singura lor rugăciune era:* ***"Noi suntem trei, voi sunteţi trei, aveţi milă de noi!".*** *Această rugăciune naivă producea numeroase miracole. Episcopul din regiune, auzind de cei trei călugări şi de rugăciunea lor inadmisibilă, se hotărî să se ducă să-i înveţe rugăciunile canonice. Ajungând în insulă, episcopul căută să-i facă să înţeleagă că cererea lor adresată Cerului era lipsită de demnitate şi-i învăţă rugăciunile care se făceau obişnuit în biserici, apoi părăsi insula, îmbarcându-se pe vaporul cu care venise. Puţin timp după plecarea sa, episcopul observă pe dâra făcută de apă în urma vaporului o lumină strălucitoare, iar când această lumină se apropie, mare i-a fost mirarea văzându-i pe cei trei călugări alergând pe valurile apei ca să prindă vaporul. "Am uitat minunatele voastre rugăciuni pe care ni le-aţi dat – strigară ei când s-au apropiat de vapor – de aceea ne-am grăbit să vă ajungem ca să ni le mai spuneţi odată!". Episcopul, cu un sentiment de teamă şi de respect, le răspunse: "Fraţii mei, puteţi să vă rugaţi şi de aici înainte aşa cum v-aţi rugat şi până acum*!".

Se pare că povestea este bazată pe fapte autentice şi că are o bază istorică. Din anumite documente ar reieşi că episcopul i-a întâlnit pe cei trei călugări pe parcursul călătoriei sale de la Arhanghelsk la mănăstirea Solovetk de la gura fluviului Dvina.

Iată acum un fragment din „*Profetul*", de Kahlil Gibran.

„*Profet al Domnului, în căutarea celor necuprinse, îndelung ai scrutat orizonturile, pentru a-ţi descoperi corabia.*

Şi acum, iată, corabia ta a sosit şi trebuie să pleci.

Totuşi, înainte de a ne părăsi, am dori să ne vorbeşti şi să ne dezvălui câte ceva din adevărurile tale.

Iar noi le vom dărui copiilor, iar aceştia nepoţilor noştri şi ele vor rămâne în veşnicie."

*Atunci o preoteasă zise: „**Vorbeşte-ne despre Rugăciune**."*

Iar el răspunse acestea:

„Vă rugaţi în clipele de deznădejde şi de nevoie. Oh, de v-aţi ruga, de asemeni, în plinătatea bucuriei şi în zilele ce vă sunt îmbelşugate!
Fiindcă rugăciunea este expansiunea firii voastre în eterul mereu trăitor. Şi dacă, spre uşurarea voastră, stă faptul că aruncaţi în spaţiu întunericul din voi, este de asemeni, spre desfătarea voastră să răspândiţi zorii din sufletul vostru.
Iar dacă plângeţi când sufletul vă cheamă la rugăciune, aceasta trebuie să vă îmboldească iar şi iar, în pofida lacrimilor, până veţi veni râzând la ea.
Când vă rugaţi, vă şi înălţaţi, pentru a-i întâlni în văzduh pe cei care, asemeni vouă, la aceeaşi oră se roagă şi pe cei care se roagă la alte ore.

Se cuvine, de aceea, ca întâlnirea voastră în templul nevăzut să fie numai pentru starea de extaz şi dulce comuniune.
Cel Nevăzut ascultă vorbele voastre, doar dacă El însuşi le pronunţă prin buzele voastre.
Cum să vă învăţ rugăciunile mărilor, ale pădurilor şi ale munţilor? Însă voi, care v-aţi născut în munţi, ori în păduri, sau pe mări, puteţi afla aceste rugăciuni în inima voastră.

Iar dacă veţi asculta, numai, în taina nopţii le veţi auzi şoptind în tăcere:

„Creatorule, Tu, care eşti eul nostru înaripat, în firea noastră voinţa Ta voieşte,
În dorinţa noastră dorinţa Ta arde,

Puterea Ta e în noi, dorind să ne schimbe nopţile – care ale Tale sunt – în zile, care ale Tale sunt, de asemenea.

Ce să-Ți cerem Doamne, deoarece Tu ne cunoşti trebuinţele înainte ca ele să se fi ivit înlăuntrul nostru?”

A*devărata rugăciune necesită doar o mare dragoste exprimată faţă de Dumnezeu.*

În anul 1814, întreaga Europă era bântuită de războaie. Oraşul Schleswig din Danemarca văzuse cu durere retragerea trupelor ocrotitoare şi populaţia rămasă în voia sorţii trăia clipe de groază, simţind apropierea duşmanilor. Ruşii şi suedezii erau aliaţi şi în curând puhoiul cotropitor se va năpusti şi asupra acestui paşnic oraş, rămas fără apărare.

La marginea oraşului, la drumul principal, se afla o căsuţă în care toţi ai casei erau foarte speriați. Îngroziți, ei erau atenţi la orice zgomot ce venea de afară.

În mijlocul lor, bătrâna bunică, cu experiența vieții în urmă, se ruga, grăind:

„*O, Doamne Dumnezeule, numai către Tine îmi îndrept tot focul inimii mele. Tu ne eşti sprijin şi ajutor. Fereşte-ne de duşman și înconjoară-ne cu ziduri de apărare, Atotputernice!*”

Alături de dânsa, un tânăr de 20 de ani, o priveşte amuzat, zicându-i: „*Hei, bunico dragă, duşmanii se apropie de noi şi Dumnezeul tău este departe tare. Chiar dacă te-ar auzi acum – ceea ce este imposibil – cum crezi că ar putea cineva, aşa la repezeală, să-ţi înalţe ziduri de apărare în jurul casei?!*”

„*Dragul meu*”, răspunse bătrâna cu blândeţe, „*credinţa mea este ca o stâncă. Dumnezeu poate să ne înconjoare chiar cu ziduri, dacă aşa va fi Voia Lui Sfântă. Lui mă voi ruga continuu*.”

Vuiete, larmă, zgomote, cântece, strigăte şi urlete se aud dinafară. Năvălitorii, îndârjiţi de asprimea războiului, de foame şi frig, pătrund prin case cu sălbăticie. Bătrânica, cu credinţă, se ruga mai departe.

Zgomotul înfricoşător al duşmanilor se apropia iar bătrâna se ruga şi mai fierbinte şi mai stăruitor: „*… cu ziduri de apărare ne înconjoară pe noi, Doamne!*".

Un fapt extraordinar se petrecu: de dimineaţă şi până seara târziu, armata duşmană trecu continuu prin faţa micii căsuţe, fără ca vreun picior de duşman să-i fi trecut pragul. Afară viscolea. Bătrâna zise către ai casei într-un târziu: „*Trageţi oblonul, copii şi odihniţi-vă, iar eu voi veghea mai departe în rugăciune*". Afară se auzeau ropote de cai, zgomote de arme, strigăte, ţipete. În casele vecine pătrundeau zeci de inamici care devastau, loveau, răneau şi răspândeau teama şi groaza în rândul celor paşnici.

Cât a fost noaptea de lungă bătrâna a rostit fără întrerupere rugăciunea ei: „*Cu zid de apărare, ne înconjoară, Doamne…*" Într-un final, pe afară, orice zgomot a amuţit. Bătrâna, după ce îşi încheie rugăciunea cu câteva cuvinte de mulţumire către Domnul, trimite pe nepotul său să vadă ce e pe afară.

Băiatul trase uşa şi văzu că zăpada troienită se înălţa de doi metri în jurul casei. Toată familia privea uluită troienele de zăpadă din jur. Nepotul striga uimit şi el de ceea ce se petrecuse: „*Bunico dragă, uită-te bine, căci iată în jurul casei noastre cu adevărat se află un zid de apărare. Bunul Dumnezeu, ţi-a ascultat rugăciunea şi a făcut cu noi o minune*."

„*Da*", zise bătrâna, palidă după privegherea de o noapte întreagă, dar fericită că Dumnezeu i-a ascultat rugăciunea şi i-a ocrotit pe toţi ai ei, „*într-adevăr Dumnezeu cu ziduri de apărare ne-a înconjurat*."

Iată puterea rugăciunii și a credinței în toate aceste exemple și câte mai sunt! Am putea scrie mii de pagini despre ele. Căutați-le, citiți-le și astfel credința voastră va crește și veți face miracole.

Mult mai ușor sunt îndeplinite rugăciunile celor care se roagă intens și cu multă credință.

Când Dumnezeu vrea să ajute pe cineva, atunci insuflă altora dorinţa de a se ruga pentru el, şi-i ajută în rugăciunea lor. Rugăciunea colectivă sau rugăciunea pentru altcineva este foarte puternică.

Spuneam la început că Rugăciunea ca metodă este dependentă de Credință, însă Credința – ca metodă de vindecare – este independentă de Rugăciune.

Haideți să dezvoltăm această ultimă idee.

Credința ta te va vindeca. Este suficient să gândești că Iisus, Dumnezeu, Lord Shiva, Vishnu sau Krishna te vor vindeca și așa va fi. Aceasta este posibil în numele Promisiunii Divine în care Domnul spunea: *cine crede în Mine se va mântui,* promisiune transmisă umanității atât către creștini cât și către hinduși sau alte religii.

Lord Krishna de asemenea a spus în Bhagatva Gita: *cel care va lăsa totul și mă va urma, îl voi elibera de toate păcatele.* În această eliberare de păcate intră, cu siguranță și vindecarea.

Dumnezeu a făcut această promisiune umanității, dar așa cum spunea și Iisus și Krishna, este nevoie să fim cu El. Cum să ne ajute când noi suntem cu mintea și sufletul în altă parte? A fi cu El înseamnă a fi conectați la Ființa Lui Divină, la energiile lui divine și purificatoare. Doar așa se produce vindecarea, fiind conectați la El, este de înțeles și este doar în puterea și alegera noastră de a fi cu El.

De fapt noi suntem cu El în permanență. Separarea este imposibilă. Însă am uitat și tocmai această separare mentală și sufletească, această uitare face să apară boala. Prin întoarcerea acasă, prin întoarcerea la sursă noi redevenim perfecți, așa cum este sursa, chiar și fără a ne ruga.

E suficient să credem în El, să fim cu El pentru a ne vindeca.

Este destul să credem că El ne va vindeca și așa va fi!

Când Domnul Iisus a făcut vindecări a întrebat: *crezi?* și după răspunsul afirmativ a apărut miracolul vindecării.

Un exemplu extraordinar de credință este transmis de către împăratul David în Psalmul 91:
Cel ce stă sub ocrotirea Celui Preaînalt şi se odihneşte la umbra Celui Atotputernic
zice despre Domnul: „El este locul meu de scăpare şi cetăţuia mea,

Dumnezeul meu în care mă încred!" Da, El te scăpa de laţul vânătorului, de ciumă şi de pustiirile ei.
El te va acoperi cu penele Lui şi te vei ascunde sub aripile Lui. Căci scut şi pavăză este credincioşia Lui! Fii fără teamă de groaza din timpul nopţii şi de săgeata care zboară ziua sau de ciuma care umblă în întuneric ori de molima care bântuie ziua-n-amiaza mare.
O mie să cadă alături de tine şi zece mii la dreapta ta dar pe tine, te va proteja. Doar vei privi cu ochii şi vei vedea răsplătirea celor răi. Pentru că zici: „Domnul este locul meu de adăpost!" şi faci din Cel Preaînalt turnul tău de scăpare, de aceea vei fi ferit de nenorociri, urgiile vor sta departe de cortul tău.
Căci El va porunci îngerilor Săi să te păzească în toate căile tale şi ei te vor duce pe mâini, ca să-ți ferească piciorul de vreo piatră. Vei păşi peste lei şi peste năpârci
şi vei călca peste pui de lei şi peste şerpi.
„Fiindcă Mă iubeşte", zice Domnul, „de aceea îl voi izbăvi; îl voi ocroti, căci cunoaşte Numele Meu. Când Mă va chema, îi voi răspunde; voi fi cu el în strâmtorare, îl voi izbăvi şi-l voi proslăvi. Îl voi sătura cu viaţă lungă şi-i voi arăta mântuirea Mea".
Am spus mai înainte că se poate antrena credința. La început crezând în lucruri mici, apoi în miracole. Cine crede în miracole va avea parte de ele.

Lipsa credinței este ca un fel de boală psihică. Să îți fie frică să crezi în prieteni, colegi, familie, oameni sau să crezi în tine, este destul de grav.

De fapt aceasta denotă o lipsă a încrederii în tine pentru că noi suntem UNA cu toții și crezând în alții, de fapt, credem în noi înșine.

Crezând în colegul tău care îți dă o informație, înseamnă să crezi în tine pentru că tu ești el. Să crezi în familia ta care își spune ceva înseamnă să crezi în tine pentru că tu ești familia ta. Să crezi în ce îți spune un prieten înseamnă să crezi în tine, să crezi în ce îți spune un om de pe stradă, înseamnă să crezi în tine.

Când lipsește credința în oricine altcineva, de fapt ești un om fără încredere în sine. Chiar dacă pari a fi puternic și domini prin forță pe cei din jur, o vei face doar dintr-un instinct de apărare pentru că te simți foarte slab.

Puternic este cel ce crede în el însuși și realizează că e Una cu toți.

Aici intră și credința în Dumnezeu. Cine crede într-un Dumnezeu, într-un

maestru, de fapt are încredere în el însuși.

Deci dacă îți lipsește încrederea în oricine altcineva, chiar și într-o terapie sau într-un terapeut, înseamnă că îți lipsește încrederea în tine însuți. Începe prin a ți-o dezvolta.

Cum să faci asta?

- să faci lucruri mici la început, apoi mari, pe care să le duci până la capăt;
- conștientizează că ești parte din Dumnezeu la fel ca toți ceilalți și că Dumnezeu te iubește egal, la fel ca pe orice creație de-a Sa;
- să te autodepășești. Adică dacă știi unde îți este limita, fă în așa fel încât să o depășești, dar bineînțeles, în limita bunului simț, pentru a te menține în siguranță;
- prin sport;
- prin excursii montane;
- orientează-ți atenția asupra succeselor;
- să ai o atitudine pozitivă asupra ta;
- prin yoga.

Parafrazăm ceea ce spunea Lazarev despre Încrederea în sine:

„ Ce este lipsa încrederii în forțele proprii? Un program de autodistrugere. Dacă lipsește încrederea în sine, întrerupem transmiterea de energie de la Dumnezeu. Asta înseamnă întreruperea iubirii. Acesta este programul de autodistrugere. De aceea, atunci când lipsește încrederea în sine, când ne îndoim de forțele proprii, când ne este frică de ceva și fugim de propriul destin, toate acestea reprezintă de fapt un program de autodistrugere. În consecință, momentul credinței în forțele proprii și în „eul" nostru Divin, este unul dintre cele mai importante momente din viața omului.

Și Iisus Hristos i-a spus lui Petre: „Ți-a fost frică și ai început să te scufunzi".
Și știți ce era în jurul lui Hristos?
Toți erau fără încredere în sine, toți se temeau de propriul destin. Toți erau fără credință, tuturor le era frică.

Acest principiu există și în prezent.

*De ce a spus: „**Dacă credeți, în primul rând trebuie să credeți în Dumnezeul care se află în voi! Munții se vor mișca. Bateți și vi se va deschide! Cereți și veți primi! „**?*

Deci peste tot este valabilă ideea să fiți fără frică, să fiți fără îndoială, mergeți înainte! Așa trebuie să procedați. Oricât de grea ar fi o situație, oricât ați fi de bolnavi, dacă aveți o intuiție interioară, credință în forțele proprii, în Eul Divin, deci și în destin, atunci totul va fi în regulă.

Dacă însă spunem: ,,sunt slab, sunt lipsit de energie, de putere,, acest moment de tristețe și lipsă de încredere în sine reprezintă una dintre cele mai grele încercari, peste care cu greu o să putem trece.

Să ne întoarcem din nou la tema ,,diavolului''. De ce îngerul s-a transformat în diavol? Pentru că a pierdut sentimentul Divinității care a încetat să mai ocupe primul loc.

Când pierdem sentimentul Divinității, în momentul în care credința în eul nostru Divin a dispărut, reprezintă de asemenea îndoiala și lipsa încrederii în sine ș.a.m.d.

Dacă lipsește credința în eul nostru Divin, atunci va lipsi credința și în eul nostru omenesc, însă eul omenesc este conștientul nostru, capacitățile etc.

De aceea, în momentul pierderii sentimentului Divinității și, de asemenea, a sentimentului că suntem conduși de către Dumnezeu, din acest moment începe autodistrugerea noastră viitoare, degenerarea și accentuarea atașamentului către aspectele superficiale.

Patriarhul Alexei avea atâta dreptate când spunea că dacă ajungem la Dumnezeu peste o oră este un lucru bun, dacă ajungem peste două, este de asemenea un lucru bun. Deci oricând am ajunge la Dumnezeu, oricât ar fi de târziu, să ne bucurăm și să fim fericiți.

Dacă simțiți lipsa încrederii și lipsa mulțumirii față de sine sau dacă gândiți ceva rău despre sine, se întrerupe legătura cu planul Divin și în viitor veți fi dezorientați.

De aceea, dacă manifestați un sentiment de culpabilitate, acesta va fi dăunător progresului și transformării dumneavoastră. Pentru că senzația de culpabilitate reprezintă un act de agresivitate îndreptat împotriva lui Dumnezeu.

De ce se întamplă acest lucru? Pentru că eu am două euri, unul Divin iar altul omenesc. Dacă gândesc că „Eu sunt vinovat'', rezultă că Dumnezeu este vinovat. Vă dați seama ce înseamnă acest lucru? Deci, ca să supraviețuiesc, sunt dator să renunț la Divinitate, ca să rămană doar planul omenesc. Când însă spunem „eu'', trezim în noi atât planul uman, cât și pe

cel Divin. ***De aceea sentimentul de culpabilitate este de fapt sentimentul despărțirii de Dumnezeu***. *De aceea, orice prostie am fi făcut în timpul vieții, trebuie să eliminăm sentimentul vinovației. Când facem o prostie ea este rezultatul eului nostru omenesc, de aceea ne vom chinui, vom suferi, ne vom îmbolnăvi.*

Spuneam să ne antrenăm credința, începând prin a crede în lucruri mici. De fapt credința este credință. Doar în dualitate lucrurile sunt mici sau mari, dincolo de dualitate, în Realitate, în Adevăr, în Viața Adevărată suntem dincolo de dualitate și suntem dincolo de mare sau mic. Deci acolo, în Adevăr există doar CREDINȚA. Dar pentru că noi suntem deocamdată aici, în dualitate, haideți să vedem ce înseamnă să credem în lucrurile mici. De exemplu să credem în faptul că avem prieteni, să credem că suntem buni, să credem că putem realiza lucruri mici sau mari, să credem că suntem valoroși, frumoși, iubiți, capabili, perfecți, sănătoși ș.a.m.d. Dacă vreodată ai crezut că ai un prieten și s-a dovedit că a fost o păcăleală, vina este doar a ta pentru că ai avut o credință incompletă în prietenia lui. La fel este și în relațiile de iubire. La început, până suntem îndrăgostiți, totul e perfect. Avem parte de multă iubire, este reciprocă, suntem foarte fericiți. Asta pentru că avem încredere în noi înșine că merităm să fim iubiți de acea persoană. După un timp încrederea scade și atunci, doar atunci încep să apară problemele în dragoste. Când scade încrederea în noi, scade încrederea în iubire, în iubit(ă) și acolo e începutul suferinței în relația de cuplu.

După ce ne creștem gradat încrederea în aspectele umane, pământești, să facem un pas înainte și să ne dezvoltăm încrederea în Dumnezeu. Credința și încrederea în Dumnezeu. Există vreo diferență? Cine are cu adevărat credință, are și încredere în Dumnezeu. Există vreo diferență între credință și încredere în Dumnezeu? Dorim să atragem atenția asupra faptului că oamenii fac diferență între cele două. Mulți spun că au credință, dar le lipsește încrederea în Dumnezeu.

Încredere în Dumnezeu înseamnă să crezi că El face totul pentru tine, iar tu să ai încredere și să te abandonezi. Când să se abandoneze și să se lase pe Mâna Lui, oamenii uită și dovedesc că le lipsește încrederea în El. Doresc să facă ei tot, cred că trebuie să facă ei tot și putința lor este mică în comparație cu a lui Dumnezeu.

Crezi în Dumnezeu? Da, vei răspunde.

Dumnezeu a spus: *cere și ți se va da!* ca urmare, te rog să ceri sănătatea ta și El ți-o va da imediat.

Din păcate, datorită lipsei încrederii în Dumnezeu continui să te lupți cu boala pentru că ai credință, dar deocamdată îți lipsește încrederea în El.
Schimbă asta acum, chiar acum, unește credința cu încrederea în El, crezi că El îți va da sănătatea dacă o ceri și ai încredere că așa va fi și te vei însănătoși.

Este vorba despre acea credință pe care a avut-o Swaminarayan născut sub numele de Ghanshyam Pande în Chhapaiya, Uttar Pradesh, India în 1781. Se spune că el a stăpânit scripturile, inclusiv Vedele, Upanishadurile, Puranas, Ramayana și Mahabharata până la vârsta de șapte ani. În 1792, a început un pelerinaj în toată India, la vârsta de 11 ani, adoptând numele Nilkanth Varni. În această călătorie a fost tot timpul desculț, îmbrăcat doar cu o cârpă în jurul taliei, a făcut vindecări și miracole pe unde a trecut, a îmblânzit fiare sălbatice, a petrecut iarna în Himalaya, singur, desculț și dezbrăcat, practicând yoga.

9 ani și 11 luni a durat pelerinajul său până când și-a întâlnit gurul.
Iată credința unui copil care desculț și dezbrăcat, singur, a călătorit fără să se îmbolnăvească măcar o dată, fără să-i fie frică, fără să se piardă, fără să-și piardă credința și încrederea.

El a avut adepți hinduși, islamici și zoroastriani, iar în perioada actuală, din toate culturile. El a revoluționat credința hindusă prin transmiterea învățăturilor sale. A recomandat credința într-un singur Dumnezeu, Lord Krishna. A făcut inițierea în mantra Swamiarayan care repetată continuu și acum are puteri vindecătoare și miraculoase pentru oricine, indiferent de cultură.

De asemenea copiii budhiști au o credință și încredere totală în părinții lor și în călugări când sunt dați de mici la temple pentru a fi educați; ei umblă în șlapi și o robă tot timpul, îndiferent dacă e vară sau iarnă.

În Munții Carpați din România trăiesc mulți păstori care au familii care învață păstoritul și trăiesc izolați de lume. S-a făcut un reportaj despre viața lor și, când un copil a fost întrebat ce se întâmplă când se îmbolnăvesc, el a răspuns: *când un frate de-al meu se îmbolnăvește, mă pun în genunchi și mă rog la Dumnezeu. Atâta timp rămân în genunchi și mă rog pâna se vindecă.*

Uite cum credința, încrederea și rugăciunea unui copil face minuni.

Într-un sat din India oamenii conviețuiesc cu cobre. Uneori ei sunt mușcați, dar se roagă la Lord Shiva și se vindecă. Ei au o credință foarte puternică și încredere că vor fi vindecați prin rugăciune.

Etapa următoare este să credem în miracole. Ce este un miracol?

Dex-ul numește miracolul ca un fenomen supranatural, ca pe un fapt, fenomen ieșit din comun, minune; fenomen uimitor, extraordinar, eveniment, întâmplare contrară legilor naturii, inexplicată rațional. De aceea este greu de crezut în miracole și de aceea miracolele conving. Dacă cineva vă spune că puteți face un miracol, poate veți avea îndoieli, însă dacă veți vedea un miracol făcut de cineva sunteți cuceriți pe viață. Iată că și aici este vorba tot despre credință. La baza oricărui miracol este credința. Dacă tu, acum crezi că va fi un miracol în viața ta, atunci acesta va fi. Chiar acum vei avea parte de miracolul vindecării. Învață să crezi în miracole. Cu cât crește credința în miracole, cu atât ele se vor fi mai prezente în viața noastră. Citește cărți despre miracole, citește cât mai multe cărți și articole despre miracole și astfel credința ta în ele va crește. În toare religiile, pe toate căile spirituale au existat miracole care i-au susținut pe adepți.

Dumnezeu se revelează în toate minunile creației, El a ales să se manifeste pe El însuși și dragostea Lui pentru umanitate într-o manieră foarte specială în viața Sfinților Săi. Căci în Evanghelia după Ioan, Isus le-a spus ucenicilor Săi: „*Credeți-mă că sunt în Tatăl şi Tatăl este în Mine sau, altfel, credeți din cauza faptelor în sine. Îți spun cu adevărat, oricine crede în Mine va face lucrările pe care le fac şi le va face chiar mai mari decât acestea, pentru că mă duc la Tatăl. Şi orice veți cere în numele Meu, voi face, pentru ca Tatăl să fie slăvit în Fiul ."*

Deci, având în vedere promisiunea lui Isus, este evident faptul că slujitorii lui Dumnezeu au făcut cele mai remarcabile minuni în numele lui Isus, cum ar fi Sfinții care au înviat morții și vindecările miraculoase, profeția, bilocația, stigmatele, coroana de spini, cunoaștere mistică, levitație și zboruri extatice, voci miraculoase din cer, darul de a înțelege și de a vorbi în limbi biblice antice și străvechi, minuni cu animale, sfinți ale căror trupuri rămân intacte după moarte, livrări poștale miraculoase, post complet de la mâncare ani de zile etc.

„*Voi arăta minuni în ceruri deasupra și semne pe pământ dedesubt*” – scrie în Fapte 2:19.

Creștinismul s-a născut printr-un miracol: învierea lui Iisus.

Stigmatele, sunt rănile lui Iisus provocate de Dumnezeu trupului sufletului sfânt-mistic-victimă. Ele constau din acele răni ale lui Isus, care sunt rănile de la mâini și picioare, rana de lângă inimă și de pe frunte. Ele pot fi vizibile sau invizibile. Ei participă și trăiesc Patimile lui Isus în trupul și sufletele lor.

Sfântul Apostol Pavel a fost primul care le-a avut. El spune în scrisoarea sa către coloseni *„Acum mă bucur de suferințele mele de dragul tău, iar în trupul meu completez ceea ce lipseşte din suferințele lui Hristos de dragul trupului său, adică al bisericii."* (Coloseni 1:24) și în Galații 6:17.

Pavel însuși afirmă: *„De acum înainte să nu vă opuneți, căci eu port pe trupul meu semnele lui Isus".* Și în plus, în Faptele Apostolilor citim: *„... și Dumnezeu a făcut minuni extraordinare prin mâinile lui Pavel, astfel încât batistele sau şorțurile au fost duse din trupul său către bolnavi, iar bolile i-au părăsit și duhurile rele a ieşit din ele*." (Fapte 19:11). Se crede că aceste cârpe au fost îmbibate de sânge din rănile stigmatelor lui Pavel.

Sf. Francisc de Assisi este următorul Sfânt căruia i s-au dat stigmatele la 14 septembrie 1224.

Unul dintre cele mai recente și probabil unul dintre cele mai bine documentate cazuri de stigmat ar fi cel al Sfintei Gemme Galgani (1878-1903), italiană, care este și Sfânta preferată al scriitorilor!

Gemma a fost o sfântă extraordinară care l-a iubit pe Isus cu toată inima și din tot sufletul.

De la o vârstă fragedă a avut o evlavie specială, iar Iisus a început să locuiască în interiorul ei la 7 ani. La 20 de ani a fost vindecată miraculos de meningită spinală prin mijlocirea cerească a unui alt sfânt - Gabriel Possenti CP (care la acea vreme era declarat Venerabil), ce i-a apărut în mod miraculos Gemmei în fiecare seară și a încurajat-o să facă o Novena pentru Inima Sacră a lui Isus. Un an mai târziu, Iisus i-a dat de stigmatul în prezența Preasfintei Fecioare Maria și a Îngerului ei păzitor.

Într-o zi, după Sfânta Împărtășire, la scurt timp după vindecarea ei miraculoasă, Iisus i-a spus: *„Curaj Gemma! Te aştept la Calvar pe Muntele pe care ți-l voi arăta!"*
Suferința prin care trecuse în timpul bolii i-a purificat sufletul și se apropia ora în care își va înțelege natura vocației sale. Era 8 iunie 1899, și se ruga cu

ocazia sărbătorii Sfintei Inimi. În acea dimineață, după Sfânta Împărtășanie, Iisus i-a spus că în seara acelei zile El îi va dărui un har extraordinar. Sufletul ei a fost inundat de un sentiment minunat de pace și bucurie.

Iată cum povestește Gemma însăși ceea ce s-a petrecut atunci:

"*A fost joi seara în Sărbătoarea Sfintei Inimi a lui Iisus. Deodată, mai repede într-adevăr decât de obicei, am simțit o durere strălucitoare pentru păcatele mele, dar a fost cu mult mai intensă cum am mai experimentat vreodată. Întristarea a fost atât de mare încât am crezut că trebuie să mor. După aceea am simțit toate puterile sufletului meu. Intelectul meu știa doar păcatele și jignirile mele împotriva lui Dumnezeu; memoria mea mi le-a amintit pe fiecare și m-a făcut, de asemenea, să văd toate chinurile pe care le-a avut Isus. Am început să mă detest și am simțit că sunt dispusă să sufăr orice pentru iertare. O lume de gânduri mi-a apărut în minte; gânduri de întristare, dragoste, frică, speranță și încurajare. Aceasta a fost urmată rapid de o răpire și m-am găsit în prezența Mamei mele cerești, cu îngerul meu păzitor în dreapta ei. El mi-a poruncit să fac un act de constrângere, iar când am făcut acest lucru, mama mi-a spus: „Fiică, în numele lui Isus, eu îți iert toate păcatele" și a adăugat: „**Iisus, Fiul meu, te iubește foarte mult și dorește să-ți dea un har. Poți să devii demnă de asta***?"

*În mizeria mea, ce răspuns puteam să-i dau? Apoi a continuat: „**Voi fi mamă pentru tine; te vei comporta ca o fiică adevărată***? Și după ce a spus asta, Ea și-a deschis mantaua și m-a acoperit cu ea. În acea clipă, Iisus a apărut cu toate rănile Lui deschise; dar din acele răni curgeau flăcări. Într-o clipă, acele flăcări au venit și mi-au atins mâinile, picioarele și inima. Am simțit că mor și ar fi trebuit să cad, dar Mama m-a susținut. Am rămas astfel tot timpul acoperită cu mantaua ei câteva ore. După aceea, Mama m-a sărutat pe frunte, apoi totul s-a stins și m-am trezit în genunchi pe pământ, dar tot simțind dureri intense în mâinile, picioarele și inima mea. M-am ridicat să mă culc și am văzut sângele care curge din acele locuri unde am simțit durerea. Le-am acoperit cât am putut și apoi, cu ajutorul îngerului meu păzitor, m-am urcat în pat.* "

Acest eveniment a avut loc la primul etaj al unei case cu numărul treisprezece din Via del Biscione din parohia S. Pietro Somaldi, unde Gemma locuia cu familia.

De atunci în fiecare vineri se repeta fenomenul.

Gemma, însăși, descrie experiența ei astfel: "*Azi dimineață ... Am simțit simțurile părăsindu-mă. Durerii din inima mea i s-a adăugat o durere acută în toate membrele. Înainte de toate și mai presus de toate era durerea mea pentru păcat. Ce durere înfiorătoare! Dacă ar fi fost mai mare, aș fi murit și pot spune același lucru din rana pe care am primit-o. Inima mea a început să reverse sânge din belșug*. "

Unul dintre cei care locuiau cu Gemma a declarat că sângele curgea până la pământ. La fel și din rănile de la mâini și picioare. „*Sângele era proaspăt, de o culoare vie, ca și cum ar fi curs dintr-o rană nou deschisă și așa a rămas, chiar și după ce s-a uscat pe piele, îmbrăcăminte și podea*".

„*Dispariția rănilor a fost la fel de remarcabilă, deoarece îndată ce extazul de vineri s-a petrecut și sângele din toate rănile au încetat, carnea crudă s-a vindecat și până a doua zi, sau cel târziu până duminică, pielea era intactă, iar locurile în care au fost rănile erau de o culoare albicioasă, care indicau locul unde au fost cu o zi înainte.* "

Aceste manifestări supranaturale au continuat în fiecare joi și vineri, până la moartea ei și chiar și după moarte, deși stigmatele au încetat deja de doi ani, aceste semne albe erau clar vizibile, în special pe picioare.

Gemma s-a identificat cu Iisus pe cruce având sentimentul de vinovăție și păcat. În creștinism există credința că Domnul Iisus a murit pe cruce pentru că a preluat karma (păcatele) umanității.

Am vorbit într-un capitol anterior despre atitudinea de a fi Una cu Divinul. Ea a simțit să fie Una cu acest aspect al Divinului.

Am vorbit, de asemenea, despre cei care au trăit mult sau etern. Însă sunt mulți sfinți, avatari, guru eliberați care s-au îmbolnăvit, au îmbătrânit și au murit.

Domnul Iisus, toți aceștia menționați, Lord Shiva (care a băut otrava umanității), cu toții, sub semnul compasiunii, au ales să preia karma când au văzut cât de greu reușim să învățăm. De câte ori un părinte, mamele în special, când își văd copii bolnavi, spun: *Doamne, dă-mi mie boala lui, ia-mi*

mie viața și lasă-i-o lui să trăiască și să fie fericit!

Domnul nostru, Creatorul nostru ne iubește infinit și dorește întoarcerea noastră acasă. El ne învață, ne ghidează, dar ne și respectă liberul arbitru, iar când ne este greu să învățăm, să înțelegem, El ia această hotărâre, să preia din karma, din otrava, sau răul nostru. Așa se explică faptul că, în ciuda că sunt Una cu Dumnezeu, sfinții, maeștrii, guru, eliberații totuși îmbătrânesc, se îmbolnăvesc și mor. Acele nopți nedormite în care se roagă sau muncesc pentru elevii lor își pun amprenta. Acele riduri care le brăzdează fața sunt de fapt stările proaste preluate de la discipolii lor. Bolile acele grave, uneori care le aduc moartea sunt o imensă preluare de karma. Ar fi bine să luăm aminte la aceste lucruri și să fim recunoscători.

Există nenumărate exemple de minuni în hinduism din cele mai vechi timpuri până în zilele noastre. Există minunile zeilor, cum ar fi Lordul Krișna și Lordul Rama, care vin să trăiască printre oameni. Există minuni de sfinți și yoghini în mii de povești.

Toate religiile acceptă minuni, dar le acordă o importanță mai mare sau mai mică.

În cadrul budismului, de exemplu, vindecări miraculoase au avut loc în rândul populației generale în momentul nașterii lui Buddha. Mai târziu în viață, a înviat morții și a vindecat boli incurabile.

Evreii au multe minuni descrise în Tora, în special Moise care desparte Marea Roșie în timp ce el a scos poporul din sclavie în Egipt.

Islamul presupune că Allah poate face minuni iar religia populară musulmană abundă atât de minuni ale profetului Mohammed cât și ale sfinților.

Fondatorul sikhismului, Guru Nanak, a obținut atenția publică pentru prima dată când a provocat umplerea cu apă a unui rezervor de apă uscată din Amritsar, lovit de secetă. Ca urmare mulți s-au convertit la noua sa credință.

Zoroastru s-a născut dintr-o mamă virgină și nașterea lui a fost vestită de o stea pe cer. Cu puterea sa spirituală, a transmis cea mai mare parte din viața sa în promovarea noii sale credințe. În cele din urmă, a vindecat calul favorit

al regelui de paralizie și a convertit întregul regat.

Confucianismul și taoismul acordă o importanță limitată miracolelor, dar acceptă existența lor.

Jainiștii, de asemenea, sunt mai puțin interesați de miracole, dar religia a fost fondată de către Mahavira, un spirit eliberat care s-a reîncarnat de 24 de ori pentru a transmite învățăturile spirituale. Ultimele încarnări sunt atestate istoric, iar ultimul său nume a fost Mahavira.

Religia shinto japoneză este miraculoasă prin faptul că își consideră originile în Zeița Soarelui ca fiind bunica primului împărat. El a primit de la Ea cele Trei Comori Sacre: o oglindă, o sabie și bijuterii, care până astăzi sunt cele mai sfințite posesiuni ale familiei imperiale japoneze.

Religiile tribale din întreaga lume rămân pline de întâmplări miraculoase.

Multe miracole sunt ca urmare a unei vieți exemplare, devotate spiritualității și practicii spirituale.

„Je Rinpoche" s-a născut în regiunea Tsongkha din Amdo, Tibetul de Est în 1357 și a avut un rol esențial în înflorirea budhismului în Tibet. De-a lungul vieții, a pus un accent deosebit pe nevoia de studiu și practică și a fost complet dezinteresat pentru demonstrații ale puterilor miraculoase, însă a întreprins multe retrageri lungi. În timpul unei retrageri tantrice intense de patru ani, el a efectuat 3.500.000 de prostrații și 1.800.000 de oferte de mandala.

Desigur că devoțiunea i-a fost răsplătită, el a primit o viziune asupra lui Nagarjuna și a celor cinci ucenici ai săi și la scurt timp după aceea a obținut realizarea directă asupra Adevărului Suprem. La 52 de ani, el a introdus festivalul „Marea rugăciune" de Anul Nou (Mönlam Chenmo) la Lhasa.

A scris 210 tratate, colectate în 20 de volume și a transmis o învățătură care este aplicată și în budhismul actual.

Chiar dacă a fost dezinteresat de miracole, fiind focalizat doar pe studiu, practică și transmiterea învățăturilor, devoțiunea i-a fost răsplătită și au existat multe povestiri bine documentate despre minuni asociate cu Je Tsongkhapa. Când chinezii au decis deschiderea stupei de aur care a

adăpostit mormântul său la Ganden, corpul său a fost încă cald, cu părul și unghiile încă în creștere. În Mănăstirea Kumbum, la locul său de naștere, crește un copac ale cărui frunze și scoarță conțin litere și simboluri tibetane.

Sfinți care au rămas cu corpurile intacte după moarte sunt mulți.

Corpul Cuvioasei Maria Ana (Ladrani) de Jesus a fost dezgropat după 107 ani de la moartea ei, în timpul unor cercetări efectuate în 1731 în vederea canonizării. Unsprezece medici şi chirurgi au fost prezenţi pentru a examina rămăşiţele pământeşti ale Mariei Ana. Spre marea lor uimire, când au deschis sicriul, ei au descoperit că trupul sfintei era intact, ţesuturile ei erau atât de suple şi moi, de parcă ar fi fost în viaţă. În plus, fără ca trupul să fi fost îmbălsămat, el răspândea o mireasmă foarte plăcută şi pură. Mirosul respectiv părea să provină de la o substanţă uleioasă misterioasă, care impregna atât pielea cât şi organele interne. Mai mult, chiar şi hainele ei miroseau la fel.

Sunt mii și milioane de miracole în istoria umanității care au convertit milioane și miliarde de oameni. Oamenii au nevoie să creadă în ceva, să creadă că există mai mult decât ceea ce vedem noi și putem noi. Ne simțim în siguranță dacă știm că este cineva mai puternic, mai mare, care poate tot și care ne grijește.

Iisus a spus: *„ferice cel ce crede fără a vedea”*.

De ce ? Pentru că adevărata credință este independentă de miracole.

Vestea bună este că toți cei care au făcut și care fac miracole au **crezut și cred**. Dacă sunt oameni în lumea aceasta care au o asemenea credință, atunci și noi putem să avem, pentru că dacă există în ei o credință așa de mare, atunci ea există și în noi.

6. *Intrarea în starea de Samadhi*

Prezentarea metodei

Intrați în starea de Samadhi și astfel toate afecțiunile voastre vor dispărea.

Modul în care mi-a fost revelată

Eram invitată la o petrecere spirituală de Revelion și am mers cu multă emoție pentru că era pentru prima dată în care aveam să-mi petrec noaptea dintre ani într-un mediu spiritual, într-un mod spiritual. Urma să facem meditații o bună parte din noapte, însă mai exista și obiceiul să ne prindă cumpăna dintre ani cu masa pusă pentru a avea parte de belșug și prosperitate în anul care vine. Unii erau prinși cu așezarea bunurilor pe masă, alții cu pregătirea programului spiritual, iar eu am simțit că fac febră și răcesc. Aveam frisoane, mă durea în gât, capul, aveam toate simptomele unei gripe care m-ar fi pus cu siguranță la pat. Stăteam la masă, singură și mă gândeam ce să fac. Îmi doream foarte mult să fiu aptă din toate punctele de vedere în acea noapte. Iar apoi mi-am amintit ceva ce învățasem din cunoaștere directă: dacă intri în Samadhi, orice urmă de boală va dispărea. Am închis ochii, am făcut abstracție de agitația din jurul meu și am evocat starea de Samadhi pe care o avusesem cu ceva timp în urmă. Eu spun că am intrat într-o anumită formă de Samadhi pentru că am simțit cum mă dizolv în ceva foarte pur și rafinat și mă expansionez. Am rămas în stare atât cât am considerat că e necesar, după care am deschis ochii, simțind foarte clar că orice urmă de boală dispăruse.

Descrierea metodei

Pentru a descrie această metodă este nevoie să definim ***starea de samadhi.*** Starea de Samadhi este cea mai înaltă stare de conștiință, motivul întregii practici spirituale, cea care ne dă libertarea, eliberarea. Mintea noastră este cea care ne leagă, iar pentru a obține eliberarea, ne eliberăm de minte în primul rând. Dincolo de minte și de gânduri este doar Creatorul, iar noi vom ajunge la acea stare care este fără definiție pentru că e dincolo de gândire, cuvinte, concepte.

Dumnezeu este dincolo de orice descriere pentru că e dincolo de tot ce mintea rațională poate să-și imagineze. Acolo e Samadhi, acolo unde libertatea este atât de absolută încât orice descriere este imposibil de realizat pentru că atunci când începi să descrii ceva, legi acel ceva de concepte, de

noțiuni și astfel își pierde libertatea.

Adevărata libertate, cea absolută se află doar în Dumnezeu, Cel pe care mintea noastră Îl definește ca fiind Transcendent.

Percepția Dumnezeului imanent este o formă de samadhi, dar forma pură a stării de samadhi este când ființa noastră se dizolvă complet în Dumnezeul transcendent.

Știm că există opt etape în practica yoga, ultima și cea mai înaltă ca stare de conștiință fiind samadhi. Ar trebui ca această ultimă etapă să fie fără nume pentru că, dându-i nume producem separare. Adevărata stare de samadhi este fără separare. De fapt, cea mai înaltă treaptă de samadhi este fără separare.

Samadhi este un termen cunoscut în cultura hindusă ce încearcă să definească această stare, însă în alte culturi o putem întâlni și sub alte denumiri cum ar fi Nirvana, Satori sau Extazul Mistic.

Samadhi reprezintă stadiul final al oricărei căi spirituale autentice.

Realitatea stării de samadhi trebuie trăită efectiv: a afla informaţii despre ea sau să încerci să ţi-o imaginezi, este imposibil. Prima dată ea vine prin Graţie Divină, după care ea poate fi reevocată în mare măsură.

Un om care este atent știe să refacă drumul pe care a mers o dată. A reface un astfel de drum înseamnă să ai aceeași stare de iubire, de dovoțiune, să mențîi aceeași practică spirituală detașat, să ai aceeași dorință de a fi din nou și din nou cu Dumnezeu.

Budhiștii retrăiau stări înalte de conștiință prin practicarea unor tehnici foarte precise, executate corect, constant, de mii de ori.

Orice practică spirituală realizată constant și corect conduce omul la Samadhi. Orice rugăciune oricât de mică, orice tehnică spirituală oricât de simplă, repetată de mii și milioane de ori, conduce ființa umană la Samadhi. Ce te determină să repeți o tehnică spirituală de mii și milioane de ori? Dorința de a fi perfect sau dorința de a ajunge la Dumnezeu. Motivul este important pentru că acesta îți dă forță și rezistență în practica ta.

Samadhi, starea supraconştientă de extaz divin, reprezintă faza ultimă în Yoga, fuziunea deplină dintre cunoscător, obiectul de cunoscut şi cunoaşterea propriu-zisă.

În meditaţie (*Dhiyana*) există conştiinţa cunoscătorului (cel care meditează), ceea ce urmează a fi cunoscut (obiectul meditaţiei) şi acţiunea de a cunoaşte obiectul supus meditaţiei. Acestea trei sunt distincte.

În Samadhi (extazul divin) ele fuzionează total, se topesc unul în altul, devin una şi aceeaşi realitate.

Dualitatea subiect-obiect, cunoscător-cunoscut dispare în totalitate. În această stare, mintea ia în întregime forma obiectului şi tocmai de aceea forma sa proprie pare că lipseşte. În realitate, yoghinii spun că mintea este prezentă, deoarece chiar dacă mişcarea sa liberă, care înclină să se îndrepte spre diferitele obiecte lipseşte acum, conştiinţa mult îmbogăţită a actului cunoaşterii se păstrează totuşi. Aceasta arată că, acum, percepţia se realizează fără intermedierea altor canale ajutătoare (cum ar fi, de exemplu, simţurile, mintea, intelectul), fapt pentru care o astfel de experienţă este, practic, un fenomen de identificare. Dacă înainte făceai o meditație cu starea de iubire, acum vei simți că tu ești iubirea, dacă înainte priveai o pasăre ori o floare sau orice altceva, acum vei simți că tu ești pasărea, floarea sau obiectul spre care privești sau care îți vine în minte. A dispărut separarea, tu ești tot ce te înconjoară.

SAMADHI reprezintă aşadar o stare de identificare nediferenţiată cu obiectul de cunoscut, o imersiune în esenţa lui ultimă, într-o atitudine de detaşare de sine însuşi a cunoscătorului. Yoghinul experimentează o stare de conştiinţă în care percepe substratul unic şi nediferenţiat al tuturor lucrurilor, creaturilor şi universurilor. Acum apare cunoaşterea directă a ceea ce înţelepţii afirmă de milenii şi anume că „partea se află în Tot şi Totul este prezent în parte”. Adică totul este Dumnezeu. Acum conştientizăm că suntem tot, pentru că identificându-ne cu Dumnezeu devenim tot ceea ce este Dumnezeu, adică tot ce există.

În acea plenitudine dumnezeiască dualitatea a dispărut şi orice ar putea fi asociat cu dualitatea de asemenea. Tocmai de aceea este dificil să descrii sau să definești starea de samadhi. Dacă vrei să faci asta este nevoie să te separi, să fii în afară, ceea ce este ieșirea din samadhi. Ieșind din samadhi, descrierea va fi întotdeauna incompletă.

O stare de rău este valabilă doar în comparație cu o stare de bine, o stare de boală cu o stare de sănătate ș.a.m.d. Ca urmare acolo avem o stare care e dincolo de orice comparație și imaginație, este starea Lui.

Starea Lui, Ființa Perfectă este o stare perfectă din toate punctele de vedere.

Dacă noi accesăm această stare, Starea Ființei Perfecte, atunci noi vom intra rapid în starea de perfecțiune.

Haideți să ne amintim de Anita Mojrani, acea indiancă ce a ajuns într-o stare atât de gravă a corpului fizic încât a plecat din această lume. Datorită purității sale sufletești a întâlnit Această Ființă Perfectă și întâlnirea a făcut-o și pe ea perfectă. Un corp deteriorat care era incapabil să mai funcționeze, s-a regenerat și vindecat complet.

Deci dacă noi putem avea o tangență cu Ființa Perfectă prin starea de samadhi, orice boală din corpul nostru fizic și mental se va vindeca.

Sunt mai multe trepte a stării de Samadhi, în funcție de gradul nostru de apropiere de Ființa Divină și în funcție de starea pe care o accesăm noi, vom avea rezultate mai rapide sau mai lente în procesul de vindecare.

Unii spun că starea de Samadhi este o grație, adică o poți trăi când dorește Dumnezeu să ți-o dea. Însă unele forme de samadhi pot fi retrăite la voință după ce o dată ai avut grația de a o primi. Da, prima dată vine pe neașteptate ca dar de la Dumnezeu sau ca rezultat a iubirii tale față de Dumnezeu ori a practicii spirituale. Însă după ce ai trăit-o o dată poți să o reevoci și o poți retrăi în procent destul de mare.

Haideți să vedem care sunt formele de samadhi, definite de ființele care au avut un nivel spiritual suficient de înalt în timpul vieții, pentru a le recunoaște și clasifica.

Înțeleptul Patanjali în *Yoga Sutra* a enumerat pentru prima dată etapele în practica yoga, cea mai înaltă și finală fiind *Samadhi.*

Aceste etape sunt: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dhyana și Samadhi. Pentru a o putea realiza pe a doua sau următoarea este important să fie realizate foarte bine cele anterioare. Cea superioară se bazează pe cea inferioară.

Foarte pe scurt o să vorbim despre ele:

Yama sunt o serie de reguli de comportament, de bun simț, de omenie. Acestea sunt baza în orice practică spirituală indiferent de religie, cultură, credințe, căi spirituale. Ele sunt enumerate în toate tratatele în această ordine: *Ahimsa* (lipsa violenței)**,** *Satya* (Adevărul)**,** *Asteya* (eliminarea tendinței de a fura)**,** *Brahmacharya* (păstrarea energiei)**,** *Aparigraha* (evitarea acumulării)**.**

Întotdeauna Ahimsa este așezată prima, considerându-se că e cea mai importantă **și se** dă de fiecare dată același exemplu: dacă ești într-o pădure și vezi o căprioară care fuge, apoi vine un vânător și te întreabă dacă ai văzut-o, dacă respecți Satya (adevărul), vânătorul va lua urma căprioarei, o va ucide și astfel ai încălcat Ahimsa (lipsa violenței).

Iisus a spus: *Cunoașteți Adevărul și Adevărul vă va elibera!*

Dattatreya, considerat o încarnare divină, a scris foarte mult despre Adevăr spunând că este cel mai important pentru evoluția spirituală.

Sunt tratate întregi scrise despre Adevăr și importanța lui în evoluția spirituală.

Adevărul este calea cea mai directă către Dumnezeu. Când o să înțelegem acest lucru vom rosti și vom trăi numai în spiritul Adevărului. Fiecare minciună ne îndepărtează de Dumnezeu. Ce înseamnă minciună?

- să spui minciuni
- să promiți fără a te ține de cuvânt
- să ignori dorințele sufletului tău
- să faci lucruri pe care le vor alții
- etc.

A trăi în spiritul Adevărului este foarte important.

O povestioară din viața lui Buddha ne va convinge cum putem așeza Satya înaintea lui Asteya: pe vremea marelui iluminat Buddha, exista un bandit care avea o plăcere deosebită să jefuiască oameni și după aceea să-i omoare și să le taie un deget pe care îl prindea de o sfoară și-l punea la gât. Avea acum o adevărată ghirlandă de degete tăiate și se mândrea cu asta, crezându-se cel mai puternic. Buddha a auzit de el și a simțit o imensă stare

de compasiune, gândindu-se la karma pe care și-a făcut-o și la ce-l așteaptă. Atunci s-a hotărât să-l ajute. A mers în zona sa de acțiune și, bineînțeles că banditul l-a observat imediat. S-a pornit după el să-l jefuiască, dar oricât de repede mergea, Buddha era tot departe de el. A început să alerge și Buddha era tot la mare distanță. La un moment dat, uimit s-a oprit și l-a întrebat: spune-mi omule ce faci că până acum i-am prins pe toți oamenii pe care am vrut să-i jefuiesc, dar după tine oricât fug, tot departe ești? Buddha l-a privit cu iubire și compasiune și i-a spus: - Am stat pe loc în toată perioada aceasta.

- Cum adică ai stat pe loc, îți bați joc de mine?!
- Respect Ahimsa și tot ce înseamnă violență și agresivitate stă departe de mine.

Uimirea banditului a fost totală și a înțeles că există o putere mai mare decât aceea de a ucide oameni și a-i jefui. L-a rugat pe Buddha să-l accepte de discipol și Buddha a fost de acord. L-a luat cu el și au mers împreună în junglă, la locul unde erau și ceilalți discipoli și își preda învățăturile.

Pe rând fiecare dintre ei trebuia să meargă în sat să cerșească mâncare. Aceasta era tradiția călugărilor să trăiască din ce primesc. Când a venit vremea banditului să meargă, sătenii l-au recunoscut și au aruncat cu pietre în el. Banditul s-a bucurat, gândindu-se că din răni îi va curge sângele rău acumulat. Către seară era plin de sânge și fără pic de mâncare. S-a întors rănit, dar bucuros la Buddha și i-a spus:

- Uite cât sânge rău a curs din mine!

Buddha l-a privit din nou cu compasiune și i-a spus:

- Încă mai există violență în tine, de aceea ai fost rănit.

Banditul a înțeles și a continuat practicile spirituale în care a fost inițiat.
La un moment dat tabăra lor a fost vizitată de oamenii de ordine a acelor vremuri care îl urmăreau de mult timp pe bandit. Văzându-l pe Buddha l-au întrebat:

- Sătenii ne-au spus că banditul se ascunde în tabăra ta. E adevărat?
- Da, le răspunse Buddha. Este cel de lângă mine.

Ei au privit și au văzut un om medtitând. Au spus:

- Acesta e un călugăr!

Apoi au plecat.

Ce putem noi înțelege din această istorioară?

1. Respectând Ahimsa, răul sub orice formă va sta departe de noi. Boala, accidentele, orice fel de agresiune la adresa noastră este datorată agresiunii din noi pe care o manifestăm asupra noastră sau a altora.

Deci doar prin respectarea lui Ahimsa, ne putem vindeca de orice boală.

2. Satya este mai importantă decât Ahimsa în evoluția spirituală. Buddha a spus Adevărul, Un iluminat, un eliberat, un aspirant la realizarea ultimă, va spune întotdeauna adevărul pentru că înțelege că orice minciună îl îndepărtează de Adevărul Divin. Dacă suntem puși în situația de a spune un adevăr care rănește pe altcineva, să tăcem. Cine ne poate obliga să vorbim? Vom fi amenințați? Omorâți? Adevărul Divin aparține Divinului și dacă noi alegem să trăim în El, vom avea parte de protecția Lui. Acesta este un Adevăr și de acum totul depinde doar de credința noastră.

Satya - *Satya pratishthayam kriya phala shrayatvam* – Patanjali Yoga Sutras II:36 – A rosti întotdeauna adevărul și a trăi în spiritul adevărului dacă dorim să cunoaștem Adevărul Divin.

Ahimsa - *Ahimsa pratishthayam tat sannidhou vairatyagah* Patanjali Yoga Sutras II:35 – Înseamnă eliminarea oricăror acțiuni de violență fizică, verbală, mentală, chiar la nivel de intenție.

Asteya - *Asteya pratishthayam sarvaratna upasthanam* – Patanjali Yoga Sutras II:37 – După ce renunțăm la furt, vom obține plenitudinea materială și spirituală.

Brahmacharya - *Brahmacharya pratishthayam virya labhah* – Patanjali Yoga Sutras II:38 – Dacă ne protejăm și conservăm energia, vom ajunge ușor la sursa vitalității.

Aparigraha - *Aparigraha sthairye janma kathamta sambodhah* – Patanjali Yoga Sutras II:39 – După ce renunțăm la posesiuni, vom înțelege sensul nașterii și existenței noastre.

Cele 5 Niyamas sunt aspecte elementare de conviețuire și supraviețuire.

Un om, dacă dorește să aibă o viață sănătoasă, omenească, îmbelșugată, plină de grații le va respecta.

Niyamas sunt principii de conduită morală: *Saucha* (purificarea), *Santosa* (mulțumirea), *Tapas* (austeritatea spirituală, practica consecventă), *Svadhyaya* (studiul textelor sacre) *Isvara pranidhana* (supunerea în fața

divinului, acceptarea superiorității Lui, a faptului că totul este susținut de El).

Saucha - *Shauchat swanga jugupsa parair asamsargah* – Patanjali Yoga Sutras II:40 – Într-un corp pur și o minte purificată se revelează Dumnezeu.

Santosha - *Santosa anuttama sukha labhah* – Patanjali Yoga Sutras II:42.

Mulțumirea împlinește fericirea.

Tapas ***"****Kaya Indriya Siddhi Ashuddhi kshyat tapasaha"* **(**Patanjali Yoga Sutras II Sutra 43) - Prin focul purificator al rugăciunii și practicii spirituale devenim puternici.

Svadhyaya **"***Swadhyayadishtadevatasamprayogaha*" (Patanjali Yoga Sutras II Sutra 44) **–** Prin studiul textelor sacre prezența divinității dorite este asigurată.

Ishvarapranidhana "*Samadhi Siddih Ishwarapranidhanat"* (Patanjali Yoga Sutras II:45) – Prin dăruirea totală în fața Divinului atingem starea de Samadhi.

Toate acestea pot fi respectate numai dacă respectăm cele cinci *Yamas*.

Purificarea înseamnă atât curățarea interioară, cât și cea exterioară. Înseamnă, de asemenea purificarea minții, a conștiinței. Cât de pură poate fi mintea unui om care minte, fură, acumulează continuu, este agresiv sau își risipește energia?

Poate fi un astfel de om mulțumit (*Santosha*) vreodată?

Acesta va putea oare studia și aplica textele sacre? În texte va primi sfatul de a respecta *Yamas*, ceea ce el evită constant.

Va putea acest om să fie atent la practica sa spirituală când e mereu cu mintea la ceea ce a mințit, furat etc?

Se va supune el vreodată Divinului? Scopul vieții lui este împlinirea egoului și poftelor. Această recunoaștere a prezenței și superiorității divine este esențială pentru cel care dorește cea mai înaltă realizare spirituală. Când va înțelege că totul este din Voința Divină, atunci va reuși să facă o asana

corect, o pranayama, pratiyahara, concentrare, meditație și desigur, cea mai înaltă formă de meditație.

Dacă îți lipsește credința în Dumnezeu, prin unele tehnici cât mai perfect realizate poate vei reuși să ajungi la unele performanțe spirituale, dar pentru a atinge cea mai înaltă formă de samadhi, recunoașterea Divinului este absolut necesară.

Asana- "Sthirasukhamasanam" (Patanjali Yoga Sutras II Sūtra 46) – este o postură corporală stabilă în care stăm confortabil – așa o definește părintele yoga-ei, Patanjali – va putea fi realizată corect numai dacă avem un mental calm și pur. Poate fi un mental calm și pur fără Yama și Niyama? Dacă ne dor oasele și mușchii, flexibilitatea noastră lasă de dorit, amorțim după câteva minute, înseamnă că mintea noastră este preocupată, agitată, impură.

Pranayama sunt anumite tehnici yoghine de respirație – pe lângă primele două se adaugă *asana*. Pranayama va avea succes numai dacă suntem într-o postură perfect realizată.

Pratyahara – înseamnă retragerea simțurilor de la exterior către interior – adică să ignorăm complet lumea exterioară pentru a rămâne focațizați doar pe ceea ce alegem noi. Lumea exterioară înseamnă și mintea care evadează mereu și este preocupată de exterior: ce am făcut, ce voi face, ce a spus acela, ce a făcut acela etc. Pentru a ne putea concentra pe ceva (*Dharana*) este nevoie să realizăm această absorbție a minții de la exterior către interior. Bineînțeles că dacă respectăm Yama, Niyama, avem o poziție în care să stăm confortabil, să nu apară dureri în articulații, oase, mușchi etc, avem o respirație corectă care ne alimentează cu energie (*prana*), vom putea rămâne liniștiți o perioadă lungă de timp, detașați de lumea exterioară. Dacă am furat, mințit, înșelat, am pierdut energie, sunt preocupat să am cât mai mult, resping ideea unei practici constante etc, toate acestea și multe altele vor zbura ca vântul prin mintea mea, mă vor agita, îmi va fi greu să rămân stabil într-o poziție (indiferent dacă e o asana ori o în genunchi pentru rugăciune sau într-o prosternare ori alte poziții adoptate de diferite căi spirituale, pentru că aceste principii sunt general valabile), respirația va fi agitată și capacitatea mea de a fi focalizat pe obiectul concentrării (care poate fi o mantra, o rugăciune, contemplarea divinului sau orice metodă spirituală) este mult diminuată, de unde și rezultatele slabe în practică sau rugăciune.

Chiar dacă te rogi pentru sănătatea ta, dacă ai încălcat legile umane firești, concentrarea ta va fi slabă și rugăciunea fără rezultat.

Dharana **–** înseamnă concentrare, adică să ne menținem mintea fixată pe un obiect atât de mult cât dorim. Din explicațiile date până acum este evident că toate cele enumerate înainte sunt necesare pentru o bună concentrare.

Dhyana **–** înseamnă meditație, adică intrarea în starea de meditație, ceea ce este posibil numai după o bună concentrare, o liniștire perfectă a minții și modificarea stării de conștiință.

În sfârșit am ajuns la subiectul acestui capitol: intrarea în starea de Samadhi.

Pentru a ajunge aici, la această stare de conștiință în viața reală, e nevoie să parcurgem toate celelalte etape, enumerate deja; de aceea a fost nevoie să le prezentăm, pe scurt și aici.

Samadhi "*Samadhisiddhirëshwarapranidhanat"* (Patanjali Yoga Sutras II Sūtra 45)

Patanjali explică faptul că Samadhi este o stare de absorbție meditativă, atunci când Adevărata natură esențială este cunoscută, fără denaturarea minții. Poate fi considerată ca fiind punctul culminant al procesului de meditație. Samadhi, spune el mai departe, este mintea în cea mai concentrată stare și poate fi asemănată cu un fascicul laser comparat cu o lumină normală. Cu alte cuvinte este nevoie de o atenție desăvârșită și o focalizare perfectă.

Conștientizarea meditatorului, procesului meditației și a obiectul meditației contopite într-unul singur, poate fi tehnic numit, samadhi.

Din cunoscător ai devenit cunoscut. Practic prin Samadhi începi să afli cine ești. De ce spun că începi? Pentru că, așa cum am mai menționat sunt mai multe forme de samadhi și doar cea mai înaltă ne dă cunoașterea perfectă a Totului.

Mintea în Samadhi are o putere diferită, mult mai completă decât o minte normală, devenind astfel principalul instrument pe care yoghinul îl folosește pentru a atinge scopul final al practicii spirituale - unirea sinelui individual cu Absolutul Universal.

Așa este dată definiția însă sinele nostru este unit încă de la crearea sa, noi suntem tot timpul uniți cu Absolutul; în acea stare noi ne amintim sau observăm ceea ce exista deja dintotdeauna.

Există mai multe trepe ale stării de Samadhi. O să le prezentăm acum:

I. ***Savikalpa Samadhi*** **–** este prima formă de samadhi, sau mai este cunoscută sub numele de ***Samprajnata Samadhi*** sau ***Sabija Samadhi*** și este rezultată din meditația cu suport, adică atunci când mintea este concentrată pe ceva.

Paramahansa Yogananda spunea că în această stare apare detașarea de ego și devii conștient de Spiritul de dincolo de creație. Sufletul este capabil să absoarbă focul Înțelepciunii Duhului Sfânt care distruge semințele înclinațiilor legate de corp (karma – cu alte cuvinte chiar de la prima formă de samadhi începe arderea karmei în focul Duhului Sfânt).

Sufletul ca meditator, starea sa de meditație și spiritul, ca obiect al meditației, devin toate una. Valul separat al sufletului care meditează în oceanul Spiritului devine contopit cu Duhul. Sufletul își păstrează identitatea și se extinde în Spirit.

În *Savikalpa samadhi* mintea este conștientă de Duhul din interior; absorbindu-se complet din lumea exterioară.

Savikalpa samadhi este asociată cu deliberarea, reflecția, binecuvântarea și amabilitatea. Deliberarea și reflecția stau la baza diverselor tipuri de savikalpa:

- *Savitarka*: „deliberativ” – mintea, *citta*, este concentrată pe un obiect brut de meditație, un obiect cu un aspect manifest care este perceptibil simțurilor noastre, cum ar fi un flacăra unei lămpi, vârful nasului sau imaginea unei zeități. Conceptualizarea (*vikalpa*) are loc sub formă de percepție, a cuvântului și a cunoașterii obiectului meditației. La finalizarea deliberării, aceasta se numește *nirvitaka samadhi*.

- *Savichara*: „reflectant” – *citta*, mintea, este concentrată pe un obiect subtil de meditație, care este imperceptibil pentru simțuri, cum ar fi chakrele, respirația interioară (*prana*), canalele energetice (*nadis*), intelectul (buddhi),

un obiect al rugăciunii, o tehnică spirituală sau o Mantra sămânță (*bij mantra*).

Rezultatul reflecției se numește *nirvichara samapatti*.

Savikalpa Samadhi are patru faze. Menționăm că aceste patru faze apar spontan în viața yoghinului, pe măsura evoluției spirituale.

Acum să vedem care sunt fazele stării de samadhi care apar în evoluția firească a unui căutător spiritual.

Pasul 1. Sarvitarka Samadhi:

Aici mintea este concentrată total asupra aspectului concret al unui obiect fizic.

Are loc o „examinare" sau învățare a „secretelor interioare" ale obiectului.

În această etapă, fiecare aspect al obiectului este înțeles și se obține o cunoaștere completă a obiectului fizic.

În viața obișnuită trăim într-o goană continuă. Când te oprești, în sfârșit, să privești o floare, să vezi frumusețea în ea, perfecțiunea, când observi o lucrare de artă, un peisaj, un om frumos, un copil, când te poți opri pentru a observa, trăiești de fapt prima formă de samadhi.

Să presupunem că un om merge pe aceeași stradă la serviciu în fiecare dimineață. Într-o zi, întoarce capul și prin gard vede un trandafir . Frumusețea, perfecțiunea sau altceva din acea floare îl face să se oprească și să o admire cu încântare. Se uită la petale, la delicatețea lor, la culoarea florii care pare o pictură perfectă, la modul delicat în care stă în vârful tulpinii și se leagănă în vânt și mai vede alte și alte aspecte pe lângă care au trecut fără să le observe până acum de mii de ori, iată că pentru prima dată în viață a văzut cât de minunat este un trandafir! Mintea i s-a oprit o clipă fascinat de acea splendoare și atunci, în acea clipă, el a trăit *Sarvitarka Samadhi*.

Un alt exemplu ar fi când oamenii ies în natură, fac drumeții sau ies la picnic. Pot ieși o viață întreagă la pădure sau se pot plimba printre copaci ori pe munți și să nu vadă frumusețea. Când o văd și încremenesc pentru câteva minute, acei oameni trăiesc prima fază a stării de samadhi.

Scrierile sacre spun că dacă poți să-ți oprești mintea pentru trei minute intri în starea de samadhi. La acest moment se referă, când ceva frumos, uimitor te lasă fără suflare și-ți oprește mintea în loc. Un apus de soare, frumusețea și forța mării, munții înalți și înzăpeziți, câmpurile cu flori sau delicatețea unei flori, o muzică frumoasă, o atingere delicată, un gust perfect, toate acestea sunt exemple de situații pe care le-ați întâlnit, v-au fascinat și încremenit mintea și trupul.
Această stare de samadhi o trăiesc majoritatea oamenilor măcar o dată în viață. Oricât de brut ar fi un om, la un moment dat vede frumusețea sau perfecțiunea în ceva.

Samadhi și trăirea acestor stări sunt independente de practicile spirituale. Poți să faci oricât de multă practică spirituală, dacă sufletul îți este impur, frumusețea și perfecțiunea vor trece neobservate pentru tine.

Cunosc pe cineva, un om minunat care se ferește să spună că ar fi interesat de vreo practică spirituală însă e pasionat de orhidee și călătorește prin toată lumea să găsească orhidee sălbatice pe care le admiră în mediul lor natural și le fotografiază pentru a oferi câte ceva (atât cât poate cuprinde un aparat foto) din frumusețea lor și altora.

Știați că o fotografie poate fi influențată de către cel care o face? Ochiul privitorului este cel ce face ca aceeași imagine să fie uimitoare sau banală. Această persoană minunată a descoperit frumuseți în orhidee, care sunt greu de sesizat, pentru că el **poate** să vadă asta. Pare a fi un om obișnuit, dar cine îl cunoaște, vede în el un om drept ce trăiește în adevăr. (Menționăm că poza de pe copertă este făcută de dânsul).

Momentul în care începi să vezi frumusețea, vezi miracolul vieții și intri într-o stare de uimire și de fascinație care declanșează procesul de vindecare, pentru că prin rezonanță acele calități sunt transferate în ființa ta.

Iată că oricine poate intra conștient în starea de samadhi dacă iubește frumosul și puritatea.

Pasul 2. Savichara Samadhi:

Acum mintea se deplasează dincolo de straturile exterioare ale obiectului și aspectele subtile ale obiectelor (*tanmatras*) sunt luate în considerare sau „văzute”. Obiectul începe să fie înțeles cu sufletul, este percepută vibrația acelui obiect, mesajul lui subtil, rostul lui în lume etc. Este o percepție subtilă. Diferența este așa cum vezi un om sau simți un om. La început treci pe lângă el și face parte din decor, apoi te oprești deoarece pentru prima dată îi vezi frumusețea și perfecțiunea și mai apoi, în această fază, îl simți.

Pasul 3. Sa-ananda Samadhi:

Aici mintea este lipsită de lumea obiectivă, trecem dincolo de intelect. Raționamentul sau reflecția au dispărut și avem doar liniștea minții așezate. Mintea *sattvică* (pură) este conștientă doar de propria bucurie. Această stare este cunoscută ca Samadhi fericirii pentru că dincolo de ceea ce vezi nou, de ceea ce simți ca venind de la acel obiect, apare o stare de fericire inexplicabilă. Aparent fericirea este generată de întâlnirea acelui obiect exterior, dar ea vine din interior. Este starea de fericire a lumii dumnezeiești pe care ființa umană o simte pentru prima dată. Lumea dumnezeiască este o lume a perfecțiunii, purității și fericirii și este percepută de omul care trăiește această stare de samadhi.

Pasul 4. Sa-Asmita Samadhi:

Acum chiar și fericirea a dispărut și trăiești clipa prezentă. Rămâne doar eul *sattvic* (pur), starea de EU SUNT. Există simpla conștientizare a individualității – a faptului că sunteți aici și acum și asta e totul.

Acesta este forma ego-ului în starea sa elementară. Fără teamă, fără dorință. Acest Samadhi poate fi asemănat cu ceea ce este cunoscut în tradiția Shankara drept Conștiința Cosmică. Mintea devine pe deplin Trezită, este o stare de mărturie a lumii materiale și vom conștientiza Divinitatea

(Fericirea) din interiorul nostru.

În *Savikalpa Samadhi, samskaras*-urile (tendințe latente sau impresii din trecut care îți condiționează viața și dorințele) sunt încă prezente. Ele rămân în continuare sub formă de semințe. Deci s-a dizolvat karma negativă și pozitivă, dar eliberarea spirituală va fi atinsă mai târziu, când sunt complet eliminate semințele de la nivelul cauzal.

Marele Sfânt indian, Ramana Maharshi, a descris *Savikalpa Samadhi* drept „***ținerea în realitate cu efort***".

În acest Samadhi, mintea concentrată poate începe să acceseze unele dintre puterile paranormale yoghine (*Siddhis*).

Totuși, deoarece ego-ul este încă prezent, trebuie să fii atent cum alegi să folosești aceste puteri. Dacă le folosești cu un motiv pur, poți sluji foarte mult umanității și vei progresa în călătoria ta spirituală. Dacă alegi să le folosești pentru lăcomia și ambiția personală, este posibil să îți faci mult rău și chiar să cazi de pe calea spirituală.

II. Nirvikalpa Samadhi este a doua formă de samadhi care marchează un alt nivel spiritual, mult superior.

Nirvikalpa Samadhi este o stare mai înaltă de conștiință în care ego-ul și samskara sunt dizolvate și rămâne doar Conștiința.

Patanjali spune că *lumea materială a devenit ca o umbră din care ești complet liber*.

În *Nirvikalpa Samadhi* mintea, așa cum o cunoaștem, a dispărut și există doar pace infinită, iubire infinită și fericire.

Aici dansul naturii se oprește, iar cunoscătorul și cunoscutul devin unul.

Aici ne bucurăm de un extaz divin atotputernic, auto-amoros. Devenim obiectul plăcerii, cel care se bucură de plăcere și al plăcerii în sine.

Acum inima este pe deplin trezită. Iubești enorm pentru că iubești fără să-ți fie legată iubirea de cineva sau ceva. Este iubirea în sine, totul în tine este

iubire, **ești** iubire. Atunci înțelegi de ce Dumnezeu ne iubește atât de mult și cum este posibil. Iubirea este egală pentru toți și tot ce întâlnești. Centrul de forță *Anahatha Chakra* este atât de activat încât tot pieptul îți vibrează. E ca un cerc mare care vibrează și este lipit de pieptul tău, dar care se extinde mult în afară și dureză foarte mult. Uneori parcă încremenești și te uiți uimit la toată lumea asta minunată pe care o iubești cu toată ființa ta.

În *Nirvikalpa Samadhi*, primul lucru pe care îl simți este că **inima ta este mai mare decât universul însuși.** Universul apare ca un punct minuscul în interiorul imensei tale inimi. Universul s-a născut din inima ta spirituală. Acolo se nasc universurile pe care după aceea le experimentezi. Atunci inima ta devine una cu al Divinului și devii co-creator. Trăiești iubirea divinului în inima ta, dansezi în aceeași vibrație a iubirii împreună cu Cel Preaînalt.

Aici, există o binecuvântare infinită și o putere infinită. Aici chiar devii o ființă fericită. Fericirea devine sinonimă cu iubirea. Știi că izvorăște din inima ta și te întrebi ce izvorăște: fericire sau iubire pentru că sunt strâns unite, ca îmbrățișarea plină de pasiune a unor iubiți divini.

Aceasta este adevărata fericire la care aspiră orice ființă din orice univers.

Acest Samadhi este similar cu Conștiința Divină descrisă în Tradiția Shankara, o stare de dragoste profundă pentru lume și pentru tot ce este în ea, recunoscând Divinitatea în orice. Ființa intră pe un tărâm celest.

Experimentează *Ritambhara Pragya*, unde gândurile se manifestă spontan în realitate. Trecutul și viitorul sunt amestecate în prezentul etern. Totul este Acum. Totul este aici. Prezentul este dincolo de timp și spațiu.

Starea exaltată de binecuvântare poate dura câteva ore sau câteva zile.

Dorința de a te întoarce din această stare a dispărut și se spune că dacă cineva rămâne la acest nivel timp de 21 de zile, există toate posibilitățile ca sufletul să părăsească trupul, plecând în Împărăție.

Cu toate acestea, prin practica continuă, putem coborî din Nirvikalpa Samadhi și să funcționăm imediat, în mod firesc, în lumea fizică.

III. ***Dharmamegha Samadhi*** este cel mai înalt nivel de conștiință despre care se cunoaște și se vorbește, considerat a fi cea mai înaltă realizare spirituală, ultima, eliberarea spirituală.

Patanjali spune că acest nivel apare atunci când ai pierdut chiar și dorința de a-L cunoaște pe Dumnezeu sau de a fi Iluminat.

Acest Samadhi se dezvăluie pe sine atunci când tot efortul s-a dizolvat.

Este un Dar Divin, dincolo de noțiunile de Absolut și relativ.

Când sunt depășite chiar și ispitele Puterilor paranormale se spune că: Cunoașterea Pură se arăta ca un Nor de Virtute, aducând eliberare și Fericirea Divinului.
Aceasta este *Jivanmukta* - eliberarea ce apare chiar din timpul în care ființa se află într-un corp fizic.

Întreaga karmă a fost înlăturată, yoghinul devine liber și strălucește în propria sa glorie. Se spune că în această stare, yoghinul vede fără ochi, gustă fără limbă, aude fără urechi, miroase fără nas și atinge fără piele.

Simpla sa intenție poate face minuni.

Yogiul pur și simplu vrea și totul devine.

Un aspect foarte important al acestei realizări spirituale este că ea aduce întreaga cunoaștere. Fiind una cu tot, cunoști tot. Adevărata cunoaștere vine de aici, degeaba o căutăm în știință. Așa a fost posibil ca Maria Egipteanca, în pustiu să știe Sfânta Scriptură, chiar dacă ea a fost analfabetă în viața de dinainte de retragerea în pustiu, așa a fost posibil ca Padre Pio și Arsenie Boca să știe și ce aveau oamenii în buzunare și în cap, chiar mai bine decât ei înșiși.

Iată o relatare semnificativă, un fragment din mărturiile maestrului Yogiraj Siddhanath:

«*Ajunsesem în peştera Jhilmili Gufa şi m-am aşezat să mă odihnesc. Deodată m-au cuprins nişte fiori. De la degetele picioarelor urca un curent cald către cap, iar din creştetul capului cobora un curent rece către*

picioare. Mă întrebam ce se întâmplă, fiindcă pe atunci meditam 10-12 ore pe zi, mai ales noaptea, şi mă întrebam de ce se întâmpla asta, căci eu deja realizasem purificarea nadis-urilor. Dar asta se întâmpla ca să fiu pregătit pentru un scop mai înalt, pentru o mai mare izvorâre a puterii spirituale. Pe când adormeam, în starea dintre veghe şi somn, deodată au venit norii şi au acoperit soarele, lăsând să coboare liniştea în întuneric. Eram culcat, cu ochii închişi şi am zărit venind o lumină. Mi-am zis "Ah, iese soarele!". Dar de fapt era altceva. Fiind culcat pe spate, m-am întors pe burtă, m-am închinat şi am întrebat "Cine eşti?". Iar răspunsul a venit din mine şi de pretutindeni:

"Cel care crezi tu că sunt, acela sunt! Sunt ce sunt!"

Atunci... amintirile din practica mea spirituală, din cea mai profundă parte a conştiinţei mele, au fost aduse la suprafaţă. Şi am spus "Oh, Doamne, Tu eşti cel fără de nume, care în Evul Mediu ai apărut sub numele de Shiva Goraksha Babaji". Vocea lui s-a auzit instantaneu în firmamentul cel mai adânc al conştiinţei mele:

"Aşa să fie! Aşa să fie! Aşa să fie!".

Şi atunci esenţa a umplut cerul, soarele, copacii, stelele. Esenţa mea era pretutindeni. Devenisem vast şi puteam primi mesajele pe care mi le dădea această Fiinţă fără de nume. Pentru mine, această Fiinţă fără nume este fulgerul fixat. Acest Shiva Goraksha Babaji este capul, inima, spiritul şi sufletul acelei Cunoaşteri eterne, împărtăşite din eternitate în eternitate.

Eoni de mesaje istorice, eoni de nesfârşite informaţii mi-au fost date într-o fracţiune de secundă. Au intrat în ananda-maya-kosha – corpul meu spiritual – ca fotoni de lumină. Fiecare mesaj era încapsulat într-un foton de lumină. În fracţiuni de secundă. Şi totul era integrat în conştiinţa mea supraconştientă. Pe măsură ce aceşti fotoni de lumină tot veneau, mă dilatam tot mai mult în afara trupului. Informaţiile îmi erau aduse în Conştiinţă, care e mintea supraconştientă. Conştiinţa era instrumentul de absorbire a acelor informaţii divine. Prin corpul cauzal divin am putut să citesc înregistrările akashice ale vieţilor mele anterioare şi vieţilor mele din viitor...».

Pentru a înțelege mai bine această stare înaltă de conștiință cum este când se stabilizează, o să oferim acum câteva fragmente din *Cântul Eliberatului* scris de Dattareya, un sfânt hindus care a fost considerat o încarnare divină.

Cu adevărat totul este numai Sine.

Diferențierea sau nediferențierea au dispărut. Cum să spui că Sinele este sau a dispărut ?

Sunt plin de uimire !

Esența întregii Vedanta este această supremă cunoaștere plină de discenământ Eu sunt Sinele, Atman fără formă

Prezent prin natura mea în toate formele.

Dumnezeu alcătuit din toate lucrurile, asemănător spațiului fără limite,

Pur în esență și care este fără schimbare, acest Dumnezeu sunt, fără îndoială , eu însumi.

Cu adevărat sunt infinitul imuabil, singurul care poate cuprinde conștiința pură.

Eu singur sunt întreaga lume.

Cum poate fi perceput ceea ce sunt eu, dincolo de spațiu, unicul fără al doilea. Cum poate fi considerat Sinele manifestat sau ocultat ?

Tu ești Acela!

Cu adevărat tu ești această realitate fără tulburare, fără schimbare, eternă, a cărei esență este libertatea.

Toate textele sacre afirmă că realitatea supremă.

Este imaterială, pură, imuabilă

Fără formă fizică, egală pretutindeni.

***Eu sunt** această realitate*

Știu aceasta cu siguranță.

Într-adevăr, ceea ce noi suntem

a fost spus în scripturi prin Tu ești Acela.

Cu adevărat tu, prin ceea ce ești,

Pătrunzi toate lucrurile

Cum să vorbești despre iluzie din perspectiva Sinelui ?

Și cum să mai spui eu sunt în iluzie?

Atunci când un vas este spart, spațiul din el dispare cu totul,

Este absorbit în spațiul infinit

Și devine identic cu acesta.

Când mintea devine pură

Diferența dispare

Între minte și Ființa Supremă.

În orice loc, în orice moment totul este Sinele,

Etern, neschimbător,

Totul este vid și plin.

Să știi că eu sunt toate acestea, cu siguranță.

Din fericire, tu însuți,

Ești eliberat de conceptele de prezență și de absență.

Cum poți să gândești că ființa ta

Este în același timp perceptibilă și imperceptibilă.

Atunci când întreg acest univers ireal

Devine identic cu spațiul, începând cu corpul, atunci este cunoscut cu adevărat Sinele, iar curgerea dualității încetează.

Îmi apare evident adevărul că

Esența ființei mele a fost întotdeauna unită cu Sinele Suprem

La fel cum e cerul, unul singur, continuu.

Cum ar mai putea exista meditație și cel care meditează ?

Ceea ce fac, ceea ce mănânc, ofrandele pe care le aduc, ceea ce dăruiesc,

De fapt, eu sunt una cu ele.

Să știi că tot acest univers este fără formă,

Să știi că întreg acest univers este fără schimbare,

Să știi că acest univers este doar lumină,

Să știi că întreg acest univers are Beatitudinea

Drept unică formă.

Tu ești realitatea fără nici o îndoială.

Ce să mai știi în plus ?

Cum să ai puterea să gândești că ființa incognoscibilă

Poate fi cunoscută ?

Tu ești pur, fără corp, fără gândire.

Ai îndrăzneala și spune:

Eu sunt Sinele, Realitatea Supremă.

Fii ceea ce ești, fii aceasta prin tine însuți!

Bea, copilul meu, supremul nectar al nondualității

Acesta este motivul pentru ca Dumnezeu i-a răspuns la Moise, pe Muntele Sinai, când L-a întrebat cine ești :

Eu Sunt Cel ce Sunt

El este fără definiție și fără definire iar dacă tu ajungi până la această stare de conștiință, vei fi la fel.

Acum o să facem un exercițiu.

Alegeți ceva din apropierea voastră ce vă place mult. Poate fi o floare sau orice alt obiect. Așezați-vă într-o postură de meditație sau pe un scaun, având spatele drept, puneți obiectul ales în față și priviți-l. Ați ales ceva ce vă place foarte mult. Rămâneți zece minute în contemplare, la început observând detaliile. Mai apoi este posibil să rămâneți mai mult pe un detaliu. Rămâneți. Fiți relaxat, lăsați-vă ,,furați,, de ceea ce priviți. Fiți acolo cu mintea, cu sufletul, cu conștiința.

- dacă ați reușit să rămâneți pe obiectul contemplat cu mintea, acolo va fi și energia voastră și conștiința. Dacă ați rămas mai multe minute ,,furați,, de obiectul contemplării, fără ca mintea să vagabondeze, ați trăit primul pas din prima formă de samadhi, *Sarvitarka Samadhi*
- dacă suplimentar ați simțit și energia și vibrația acelui obiect, ați făcut primul pas în a deveni Una cu obiectul, pentru că l-ați simțit și ați trăit al doilea pas din prima formă de samadhi, *Savichara Samadhi.*
- dacă în mod inexplicabil a apărut și o stare de fericire înseamnă că ați pătruns în inima voastră spirituală, acolo unde este izvorul Totului, izvorul fericirii și ați trăit al treilea pas din prima formă de samadhi, *Sa-Ananda Samadhi.*

Până la acest nivel, fiecare dintre voi puteți ajunge ușor. Făcând exercițiul la curs, majoritatea au ajuns până la această stare.

Prima formă de samadhi dacă o trăim frecvent, pornim procesul de vindecare.

Cu cât ajungem mai departe, cu atât vindecarea se accelerează.

Fiecare om poate face acest exercițiu, de mai multe ori pe zi, oricât ar fi de bolnav.

Amintiți-vă, samadhi înseamnă Unitatea cu Divinul.

Unitatea cu Divinul înseamnă transferul atributelor divine în voi.

Transferul atributelor divine înseamnă perfecțiune.

Perfecțiune înseamnă eliberare.

Eliberare înseamnă vindecare pentru că noțiunea de eliberare cuprinde și eliberarea de boli.

Faceți acest exercițiu cât mai des, relaxați, detașați de rezultate și veți vedea rezultatul.

Este posibil ca tot repetând exercițiul să ajungeți și la *Sa-Asmita Samadhi***,** al patru-lea pas din prima formă de samadhi și chiar mai departe, așa cum am mai spus.

Cu siguranță că pentru aceasta este nevoie de un minim de credință, adică atât cât să vă îndemne să practicați cât mai des.

Pentru a înțelege cât mai bine această stare supremă de conștiință, oferim în continuare,

Poemul „SAMADHI" a lui Paramahansa Yogananda

Întunericul şi lumina s-au stins amândouă,
Aripile întristării s-au evaporat,
Bucuriile efemere au fugit ca nişte corăbii rapide,
Mirajul simţurilor a plecat.
Boală sau sănătate, ură, iubire sau moarte,
Umbre deşarte pe ecranul dualităţii – toate acestea au dispărut.
Sarcasmul, hohotele de râs, melancolia sumbră,
S-au topit într-un singur ocean preafericit.
Meditaţia sa, această baghetă magică,
A liniştit furtuna iluziei.

Trecutul, prezentul şi viitorul, am uitat de ele
Totul este un etern prezent: Sinele omniscient.
Planetele, stelele, galaxiile sau Pământul,
Mii de cratere în flăcări, cataclisme seismice:
Creuzete gigantice ale creaţiei!
Gheţari de raze cosmice, fluxuri incandescente de electroni.
Gânduri ale tuturor oamenilor – trecute, prezente sau viitoare –
Fiece fir de iarbă, eu – însumi sau întreaga omenire –
Cea mai mică părticică de pulbere cosmică,
Toate acestea se revarsă etern prin Eu-l meu nou-născut,
Imens ocean – sânge al Fiinţei mele infinit dilatate!
O bucurie extatică, născută din meditaţie,
Îmi orbeşte ochii înecaţi în lacrimi.
Flacăra ta nemuritoare, beatitudine, străfulgeră
Consumându-mi lacrimile, ţesuturile, toată fiinţa!
Tu eşti eu, eu sunt Tu!
Cunoaşterea, Cunoscătorul, Cunoscutul sunt un Unic Tot!
Beţie indescriptibilă şi senină, calmă, continuu renăscând; viaţă eternă;
SAMADHI; beatitudine dincolo de orice expresie! (…)
Tu mi-ai lărgit, o SAMADHI, câmpul conştiinţei
Dincolo de limitele corpului meu muritor,
Până la ultimele frontiere ale Eternului!
Acolo eu sunt oceanul cosmic,
Contemplu micul ego plutind în Mine.
Aud murmurul ultimilor atomi,
Pământul întunecat, munţii, valurile – toate devin fluide.
Duhul Sfânt suflă deasupra aburilor îndepărtându-le vălurile;
Oceanul se reduce la milioane de picături de electroni.
Şi, deodată, profund ca infinitul, sunetul tobei cosmice
Transmută razele mai puţin subtile în Lumina începuturilor,
Aceea a beatitudinii care pătrunde totul.
M-am născut din bucurie; trăiesc în bucurie; mă dizolv în ea.
Ocean spiritual, eu beau fluviile creaţiei.
Patru văluri: solidul, lichidul, vaporii, lumina,
Se ridică.
Eu însumi sunt una cu Marele Eu.
Adio, efemere umbre ale amintirii muritoare.
Cerul, spiritului meu este imaculat,
Fie deasupra, dedesubtul sau înaintea mea.
Sunt o singură rază cu eternitatea.

Bucuria mea, uşoară ca un balon, a străpuns norii,
Iată-mă devenit Oceanul bucuriei prin excelenţă!

Citate celebre care revelează trăirea stării de SAMADHI

Acela care are această înţelegere (că Universul este identic cu Sine) şi vede întreaga manifestare ca pe un joc al lui Dumnezeu cu El însuşi, este, fără îndoială, un eliberat în viaţă. (Spanda Karika, V, 5)

La fel cum sarea dizolvată în apă devine una cu ea, tot astfel, atunci când ATMAN (Sinele individual) şi mintea devin una, apare starea de SAMADHI (extaz divin). (Hatha Yoga Pradipika, II, 5)

Egalitatea şi unitatea dintre Sinele individual ATMAN şi Sinele universal PARAMATMAN este numită SAMADHI, pentru a descrie ceea ce se află dincolo de cuvinte, putând fi cunoscut doar prin experimentare directă. (Hatha Yoga Pradipika, IV, 7, 32)

Există fiinţe umane care în anumite condiţii se trezesc subit sau, cu alte cuvinte, spontan la iluminarea spirituală, uneori fără pregătiri, prin graţia tainică a lui Dumnezeu. În viziunea yoghinilor, cel mai adesea însă, este necesar un efort mai mult sau mai puţin îndelungat pentru a te întoarce la sursele Sinelui Nemuritor (Atman) care în realitate este o „scânteie" veşnică din Dumnezeu, care există în fiecare fiinţă umană.

Iată câteva asemenea mărturii:

Înţeleptul şi iluminatul indian Krishnamurti descrie: „*În clipa în care m-am trezit, azi dis-de-dimineaţă, am avut brusc o percepţie fulgerătoare, care mi s-a revelat sub forma unei viziuni extatice ce părea fără sfârşit. Ea era fără origine sau direcţie, părea să îmbrăţişeze simultan şi în totalitate toate viziunile, toate fiinţele şi toate lucrurile, deopotrivă. Ceea ce trăiam depăşea în imensitate fluviile, dealurile, munţii, pământul, orizontul şi toate creaturile. «Viziunea» aceea profund uluitoare era străbătută de o mirifică lumină penetrantă şi de o vibraţie a cărei rapiditate era pentru mine aproape incredibilă. Creierul meu era copleşit, fără puterea de a urmări ceea ce se întâmplă. Totul devenise pentru mine o diafană lumină pură, care, în fiinţa mea, era trăită ca o stare oceanică de seninătate irezistibilă.*"

În Autobiografia sa faimoasă, marele yoghin Paramahansa Yogananda descrie şi el experienţa luminii divine, care în cazul lui a fost însoţită de o intensă stare de recunoştinţă. Iată ce relatează el: *„Doamne Dumnezeule, m-am rugat eu atunci copleşit de această graţie, sunt eu mort, sau încă mai trăiesc? Un tulburător joc de lumini diafane apăru atunci în faţa privirii mele uimite. O vibraţie asemănătoare cu un murmur blând se transformă atunci în cuvinte: «Oare ce au de-a face viaţa şi moartea cu lumina eternă? Eu te-am creat în imaginea propriei Mele Clarităţi. Relativitatea vieţii şi a morţii aparţin visului, iluziei acestei lumi…»"*

Iată revelaţia Sfântului Pavel aflat pe drumul Damascului aşa cum ne-o dezvăluie chiar el însuşi: *„Mergeam apropiindu-mă de Damasc când, iată că dintr-o dată, pe la amiază, o mare lumină venită din cer m-a învăluit în întregime în strălucirea sa orbitoare. Am căzut atunci copleşit de uimire la pământ şi am auzit o voce care-mi spunea: «Saul Saul, de ce Mă persecuţi?» Am răspuns: «Cine eşti Tu, Doamne?» Glasul cel tainic mi-a spus: «Sunt Iisus Nazariteanul, cel pe care tu îl persecuţi». Cei care erau atunci alături de mine au văzut deopotrivă lumina ce mă învăluia, fără să audă vocea ce mi-a vorbit… Iar cum mi-am pierdut vederea, datorită strălucirii orbitoare a acelei lumini, am ajuns la Damasc fiind condus de mână de către tovarăşii mei."* În toate cele trei zile care au urmat după aceea, Saul a rămas astfel fără să vadă, fără să mănânce şi fără să bea.

Legat de Lumina Divină mai este o legendă legată de Moise care L-a rugat mult pe Dumnezeu să I se arate. Dumnezeu i-a spus că dacă I se va arăta, el va părăsi corpul fizic. Totuși Moise a insistat, în marea lui iubire de Dumnezeu. Atunci Dumnezeu i-a spus: *„Ascunde-te după stânca aceea şi priveşte-mă de acolo,,* Moise a făcut ce I s-a spus, Dumnezeu s-a arătat sub forma unei lumini foarte puternice și a unei infinite iubiri. Atunci s-a întipărit pe fața lui Moise o scânteie din Lumina lui Dumnezeu iar cei care l-au văzut au orbit. De atunci Moise a umblat o vreme cu șapte rânduri de pături pe față pentru a-și proteja poporul de lumina puternică ce i-a rămas pe față de la întâlnirea cu Dumnezeu.

Mult mai recent, un călugăr benedictin, pe nume Henry le Saux, după ce a efectuat o lungă călătorie în India unde a practicat yoga autentică şi ceva mai târziu, după ce a atins un înalt stadiu spiritual în practică, a fost numit Swami Abhishiktananda – a descris astfel starea de iluminare divină: *„… eu în acele clipe am trăit ceea ce aş putea numi eternitatea şi aproape că am uitat tot, despre mine şi despre această lume, căci totul în jurul meu*

devenise Dumnezeu, care mă îmbrăţişa. Copleşit de această stare, pot doar să spun că tot ceea ce cunoşteam era această stranie lumină strălucitoare fără raze, fără reflectare, fără profil şi fără vreo formă oarecare pe care ochiul să se poată odihni şi astfel ea să poată fi măsurată… Acolo totul era o paradisiacă lumină, în faţă, în spate, sus, jos şi mai pot adăuga că ea îmi apărea ca fiind o mare de gheaţă fără limite…"

Henry Le Saux în anul 1973, a trăit o stare de iluminare spirituală, după care a scris: *„Dumnezeu este mult prea mult o intensă şi copleşitoare lumină pentru a te mai putea menţine acelaşi în faţa Lui. Atunci aproape că dispari pur şi simplu absorbit în Sursa Supremă".*

Pe 15 august 1973, el va scrie: *"Am descoperit extaziat Graalul! El este în realitate în afara tuturor locurilor… este zborul spre divinele înălţimi, trezirea deplină… iar căutarea încetează atunci când l-ai găsit."*

Paramahamsa Yogananda scrie**:** Am căutat iubirea în multe vieţi. Am vărsat lacrimile amare ale separării şi căinţei pentru a cunoaşte ce este iubirea. Am sacrificat totul, toate ataşamentele şi iluziile, pentru a învăţa în final că sunt îndrăgostit de iubire - de Dumnezeu - doar atât. Apoi am băut iubirea din toate inimile adevărate. Am văzut că El este Unicul Iubit Cosmic, Unica Mireasmă care pătrunde toate variatele flori ale iubirii în grădina vieţii.

Multe suflete se întreabă pline de dor şi lipsite de ajutor, de ce iubirea zboară dintr-o inimă în alta; sufletele treze realizează faptul că inima este statornică în iubirea diferitelor fiinţe, pentru că ea iubeşte Unicul Dumnezeu al Iubirii care este prezent în toate inimile.

Dumnezeu, în tăcerea Sa eternă şopteşte: *Eu sunt Iubire. Dar pentru a experimenta dăruirea şi darul iubirii Eu m-am divizat pe Mine însumi în trei: iubire, iubit şi iubită. Iubirea mea este frumoasă, pură, eternă bucurie; Eu sunt gustat în multe moduri, prin intermediul multor forme.*

Ca tată, eu beau iubirea plină de respect izvorâtă din inimile copiilor mei.

Ca mamă, eu beau nectarul iubirii necondiţionate din cupa sufletului micuţului copil.

Copil fiind eu mă împregnez de iubirea protectoare a raţiunii drepte a tatălui.

Ca adolescent eu beau iubirea fără de motiv din sfântul Graal al atracţiilor materiale.

Ca stăpân eu beau iubirea plină de compasiune din cupa aprecierii Maestrului.

Ca Guru preceptor eu mă bucur de iubirea pură provenită din caliciul devoţiunii atotcuprinzătoare a aspirantului spiritual.

Ca prieten eu beau din fântâna clocotitoare a iubirii spontane.

Ca prieten dumnezeiesc, eu golesc dintr-o sorbitură apele cristaline ale iubirii cosmice, provenite din rezervorul inimilor ce-L adoră pe Dumnezeu. Eu sunt îndrăgostit doar de iubirea însăşi, dar îmi permit să fiu înşelat când, ca tată sau ca mamă, gândesc şi simt doar pentru copil, atunci când ca iubit îmi pasă doar de iubită, atunci când, ca aspirant trăiesc doar pentru Ghidul Spiritual.

Dar deoarece Eu iubesc doar Iubirea, în mod ultim Eu sfărâm această iluzie a miriadelor de Sine umane. Din acest motiv Eu transfer tatăl într-un tărâm astral, atunci când el uită de iubirea Mea, şi aceasta protejează copilul. Eu ridic copilul de la pieptul mamei, astfel încât ea să înveţe că iubirea Mea este cea pe care o adoră în el. Eu răpesc iubitul iubitei care îşi imaginează că ea este cea pe care el o iubeşte, mai curând decât iubirea Mea care răspunde în ea.
Astfel iubirea Mea se joacă de-a v-aţi-ascunselea în toate inimile umane, astfel încât fiecare să poată să înveţe, să descopere şi să adore însăşi Iubirea Mea, dansând dintr-o inimă în alta.
Fiinţele umane solicită una alteia „Iubeşte-mă doar pe mine", şi astfel Eu răcesc buzele lor şi le pecetluiesc pentru totdeauna.
*Deoarece ei toţi sunt copiii Mei, Eu doresc ca ei să înveţe să vorbească despre adevărul ultim: „**Iubiţi Iubirea Unică (prezentă) în noi toţi**".*

A spune cuiva „Te iubesc" este fals până când tu vei realiza adevărul:

„Dumnezeu prezent ca iubire în mine este îndrăgostit de iubirea Sa din tine."

Fără a spune un cuvânt, Eu v-am iubit întotdeauna. Eu singur pot spune cu adevărat „Te iubesc"; deoarece eu vă iubesc dinainte ca voi să vă naşteţi; iubirea Mea vă conferă viaţă şi vă susţine în fiecare moment al ei; şi Eu

singur vă pot iubi după ce porţile închisorii morţii se închid în spatele vostru.
Eu sunt iubirea care manevrează păpuşile umane cu sforile emoţiilor şi instinctelor, pentru a juca spectacolul iubirii pe scena vieţii. Iubirea Mea este frumoasă şi nesfârşit plină de bucurie atunci când o iubiţi doar pe ea; dar linia vieţii, păcii şi bucuriei voastre este întreruptă atunci când în loc de aceasta vă lăsaţi angajaţi în emoţii şi ataşamente omeneşti. Realizaţi, copiii Mei, ***iubirea Mea este cea după care voi tânjiţi!***

Doar cei care Mă iubesc într-un mod înţelept şi egal în tot şi care Mă iubesc perfect şi egal ca tot, pot cunoaşte cu adevărat Iubirea."

Iată ce spune Plotin în „Enneades„

„A fi numai cu El (Dumnezeu): iată suprema fericire. Din momentul în care sufletul se aprinde de iubire frenetică pentru EL , Îl va simţi cât mai des şi va fi cu El, chiar dacă va continua să se ocupe cu altceva.

Trebuie să renunţe la tot, la bine şi rău, pentru a-l primi numai pe El în fiinţa sa. Să presupunem că sufletul are şansa de a simţi apărând în el sau mai curând să-i simtă prezenţa când s-a detaşat de bucuriile prezente şi când s-a pregătit, elevându-se şi făcându-se mai frumos şi mai asemănător Lui, atunci el Îl simte dintr-o dată apărând în fiinţă. Sunt doar El şi el. Doi dispare şi rămâne unul singur.

Diferenţierea dispare atâta timp cât El este acolo (înlăuntrul fiinţei).

Percepţia asupra trupului dispare acum, pentru că el este în El.

Sufletul îl caută, merge în întâmpinarea Lui şi când apare îl trăieşte doar pe El . Cine este el ca să simtă?

Timpul a dispărut şi gândirea, de asemenea.

Ştie că este totul ce şi-ar fi putut dori în lume şi este gata să ofere cerul întreg pentru că este convins că este tot ce e mai bun.

A ajuns în vârf iar celelalte lucruri sau fiinţe l-ar forţa să coboare.

Unde se găseşte mai mult adevăr decât în Adevărul Suprem?

Ceea ce spune, există, deci, şi o spune în linişte.

Bucuria pe care o încearcă este reală.

Sufletul dispreţuieşte tot ceea ce-i făcuse plăcere până atunci, totul în comparaţie cu Acesta este minuscul şi fără semnificaţie.

Recunoaşte ca autentică doar fericirea Aceasta.

Ar recunoaşte-o dacă ar întâlni ceva mai bun? Răul este inexistent atât timp cât este cu El. Şi îl simte. Dacă ar fi să dispară totul în jurul lui, ar consimţi cu bucurie pentru a putea fi numai cu El. Iată suprema Fericire!"

Marele yoghin eliberat Ramana Maharishi scrie despre sublimele sale revelaţii privitoare la perceperea Sinelui Suprem Individual în fiinţă, deschizând prin această introspecţie gradată, o cale de cunoaştere spirituală Atma Vydia (cunoaşterea de sine).

„*Cunoaşterea de sine este un lucru uşor, cel mai uşor lucru care există. Sinele este cel mai real lucru, chiar şi pentru omul cel mai comun. S-ar putea spune că apa din căuşul mâinii este o iluzie în comparaţie cu Sinele. Sinele care străluceşte ca un soare înlăuntrul inimii este real şi atotcuprinzător. El se revelează de la sine, de îndată ce falsa gândire este distrusă fără urmă. Căci această gândire este cauza apariţiei formelor false, corpul şi lumea, care par a fi obiecte reale în dauna Sinelui care rămâne ferm: EL care este fără schimbare este diamantin ca însuşi Adevărul. Când soarele străluceşte, tenebrele se risipesc. Suferinţa încetează şi rămâne doar Beatitudinea. Gândul că „eu sunt corpul" este firul pe care sunt înfăşurate diverse gânduri precum perlele. Deci, adâncindu-se profund în căutarea răspunsului la întrebările fundamentale „cine sunt eu?" şi „de unde vin?", gândurile dispar. Atunci conştiinţa de Sine străluceşte ca sublimul Eu-Absolut înlăuntrul cavităţii inimii (Anahatha Chakra) oricărui yoghin. În aceasta este Cerul, Tăcerea, reşedinţa Beatitudinii. La ce bun să cunoşti totul în afară de Sinele Absolut? Ce-i mai rămâne cuiva de cunoscut atunci când Sinele este cunoscut? Realizând Sinele în propria fiinţă – El care este singurul luminând prin EL însuşi în miliarde de fiinţe – lumina Sinelui va străluci clar în interiorul nostru. Fără îndoială, aceasta este adevărata manifestare a graţiei, moartea egoului şi manifestarea supremei Beatitudini. Pentru ca legăturile destinului şi toate ramificaţiile lor să poată fi în sfârşit dezlegate şi pentru a putea fi eliberaţi de teribilul ciclu al*

naşterii şi morţii, această cale este mai necesară ca oricare alta. Fiţi deci liniştiţi, apoi faceţi să tacă limba, mentalul şi corpul. Atunci Lumina autocreată se va trezi înlăuntru. Aceasta este experienţa supremă. Atunci teama va înceta. Aceasta este zarea fără limite a perfectei Beatitudini.

Referitor la Sinele Absolut, un străvechi text al înţelepciunii milenare Brihadaranyka Upanishad, menţionează:

„Atman cel plin de beatitudine depăşeşte foamea şi setea, suferinţa, tulburările minţii, bătrâneţea, imposibilitatea şi moartea".

Tot cu privire la Atman găsim unele clarificări semnificative în discuţia iniţiatică pe care o are înţeleptul Vajna Valkya în India cu iubita sa Maytreyi (tipul legendar al femeii însetate de cunoaşterea Adevărului Absolut):

"*Într-adevăr, acest ascuns martor divin Atman este etern, El e de o natură veşnică. El este greu de înţeles, pentru că este absolut şi misterios, e puternic, pentru că rămâne veşnic stabil, este liber, fix, în afara răului, face ca totul să fie cu putinţă*."

Aivanhov, filozof bulgar al secolului douăzeci, *spune: toţi îşi doresc să aibă revelaţia lumii divine, să se simtă inspiraţi, să trăiască în extaz. Dar ei îşi închipuie că trebuie să fie foarte greu să reuşească aceste lucruri. În realitate, este foarte simplu, atât de simplu, încât dacă li s-ar spune cum ar fi posibil, li s-ar părea incredibil.*

În urmă cu mai mulţi ani, când eram încă un foarte tânăr discipol al Maestrului Peter Deunov, i-am pus acestă întrebare: "Care este modul cel mai eficace de a ne lega de Dumnezeu şi de a ne dezvolta calităţile şi virtuţile spirituale ?" El mi-a răspuns: "Trebuie să te gândeşti la lumină, să te concentrezi asupra ei, să-ţi imaginezi că tot universul este scufundat în lumină". Am lucrat mult timp asupra acestei imagini a luminii şi am învăţat multe. În realitate ***Dumnezeu*** *este mult mai mult decât Lumina. Este dificil de cunoscut sau măcar de imaginat. De altfel, dacă în Geneză se spune că în prima zi El a creat lumina, înseamnă că El este mai mult decât lumină, dar cu ajutorul ei a creat Universul.*

Dumnezeu este mai mult decât lumină, dar fiindcă lumina este prima emanaţie divină, ea conţine toate calităţile, toate virtuţile lui Dumnezeu.

Iată deci exerciţiul pe care-l puteţi face: în fiecare zi, de mai multe ori pe zi, de îndată ce aveţi la dispoziţie câteva minute, gândiţi-vă la concentrarea pe lumină, că vă odihniţi în lumină, că vă topiţi în lumină, vă impregnaţi cu ea ... că întreg universul se scaldă în această lumină. Veţi simţi puţin câte puţin cum totul se reface în voi, că această lumină vă aduce adevărata ştiinţă, pacea durabilă, echilibrul, puterea. În loc să vă pierdeţi timpul cu tot felul de activităţi inutile, gândiţi-vă la lumina care străluceşte, care învigorează, care liniştеşte.

Sensul vieţii îl veţi găsi în lumină.

Să luăm un exemplu foarte simplu al vieţii cotidiene: în timp ce vă treziţi noaptea şi vreţi să vă sculaţi, primul lucru pe care-l faceţi este să aprindeţi o lumină. În momentul în care vedeţi clar, puteţi să faceţi orice vreţi, pe când, în întuneric puteţi să vă loviţi, să răsturnaţi obiecte etc. Da, însă majoritatea oamenilor fac totul în întuneric, vorbind simbolic, nu ştiu unde se află şi de aceea îşi sparg capul.

Trebuie să căutăm lumina, să ne concentrăm asupra ei, s-o bem, s-o mâncăm, s-o situăm deasupra tuturor comorilor pământului. De îndată ce aveţi un moment liber, închideţi ochii şi concentraţi-vă pe această imagine a luminii care penetrează peste tot şi aduce toate binecuvântările. Aveţi de aşteptat la dentist sau într-o gară? Ei bine, în loc să frunzăriţi reviste pline de lucruri inutile sau stupide, gândiţi-vă câteva minute la lumină.

Când mergeţi pe stradă, se poate întâmpla să fiţi asaltaţi de gânduri sau de sentimente rele. Opriţi-vă o clipă în faţa unei vitrine ca pentru a o privi şi acolo, vă concentraţi câteva secunde încercând să introduceţi lumină în voi. Când veţi privi din nou, vă veţi simţi despovăraţi, purificaţi.

Acest exerciţiu pe care tocmai vi l-am dat este valabil în toate împrejurările vieţii: fie că sunteţi la bucătărie, că scrieţi scrisori, că vă spălaţi, că vă îmbrăcaţi sau vă dezbrăcaţi, puteţi pentru câteva secunde să vă imaginaţi această lumină care scaldă întreg universul. Unii clarvăzători au văzut aceasta; au văzut că toate creaturile, toate obiectele, chiar şi pietrele se scaldă în lumină şi emană lumină.

Această lumină a fost denumită la început lumină astrală, fiindcă este comparabilă cu lumina stelelor. Dar deasupra acestei lumini mai există o alta, mai subtilă.

Când meditaţi sau când vă aflaţi într-o stare intens spirituală, aţi simţit uneori că totul în voi devine luminos ca un soare care străluceşte în interior, ca şi cum nişte lămpi ar fi fost aprinse şi să simţiţi ca şi cum această lumină ar ieşi prin faţa dumneavoastră. De îndată ce vă înălţaţi către gradele superioare de bunătate, de generozitate, de duioşie, de puritate, lumina se naşte în voi, o vedeţi, totul străluceşte. Dacă vă lăsaţi pradă sentimentelor de gelozie, de egoism, de cupiditate, veţi simţi fizic întunecimea pe faţa voastră.

Pentru a ajunge să posedaţi această lumină, importanţa iubirii este determinantă. Când veţi şti cum să înţelegeţi iubirea, cum să o manifestaţi, cum s-o lăsaţi să curgă prin voi, atunci veţi deveni luminoşi. Există o întreagă ştiinţă care-l învaţă pe discipol cum să producă lumina, dar pentru aceasta trebuie să ocolească plăcerea, fiindcă plăcerea absoarbe toate energiile şi împiedică lumina să izbucnească.

Când reunim şi medităm în linişte, lăsaţi la o parte toate preocupările voastre, concentraţi-vă asupra luminii ca şi cum totul ar depinde de ea, ca şi cum însăşi viaţa voastră ar depinde de ea. Iată, gândiţi că este ultimul vostru moment, că trebuie să părăsiţi pământul şi că numai lumina vă poate salva şi vă legaţi de ea. Lumina…doar ea contează. Este cel mai minunat exerciţiu din câte există. Vă puteţi imagina această lumină albă, incandescentă şi atunci puteţi spune, ca Iniţiaţii: "Sunt parte din parte din sufletul incandescent…" V-o puteţi imagina violetă, albastră, verde, galbenă, portocalie sau roşie. Dar este preferabil să fie albă, fiindcă lumina albă le rezumă, le răneşte pe toate celelalte. Prin această lumină albă puteţi avea a-tot-puterea violetului, pacea şi adevărul albastrului, bogăţia şi întinerirea atentă a verdelui, înţelegerea şi cunoaşterea galbenului. Sănătatea, vigoarea, vitalitatea portocaliului, forţa, activitatea şi dinamismul roşului. Dar mai întâi de toate ea trebuie să fie albă. Când veţi reuşi să vă concentraţi asupra luminii, fie că vă simţiţi ca un ocean care vibrează, freamătă sau unde totul este pace, fericire, bucurie începeţi să simţiţi că acestă lumină este totodată un parfum şi o muzică, acea muzică cosmică pe care o numim muzica sferelor, cântecul a tot ce există în Univers.

Este cea mai demnă, mai glorioasă, mai puternică lucrare: lucrul cu lumina. Şi aceasta, dacă vreţi într-adevăr să vă preocupaţi de ceva grandios, de ceva nobil. Toate celelalte activităţi au o latură bună şi o latură mai puţin bună. Dacă vă observaţi pe voi înşivă, constataţi după câţiva ani, indiferent

ce meserie aţi exercitat, că v-aţi uzat, v-aţi pierdut forţele, sănătatea frumuseţea. Bineînţeles, există şi câteva avantaje, câţiva bănuţi, nişte onoruri, dar dacă trebuie să puneţi toate acestea în balanţa divină, veţi constata că puţinul pe care l-aţi câştigat este incomparabil mai puţin decât bogăţiile pe care le-aţi pierdut.

Veţi sfârşi probabil prin a obţine ceea ce vă doriţi, dar câţiva ani mai târziu o să vă regăsiţi în clinici sau spitale, incapabili să mâncaţi, să beţi, să vă bucuraţi.

În acel moment vă daţi seama de valoarea celora pe care le-aţi pierdut. Şi spuneţi: "Dacă aş fi ştiut!..." Dar e prea târziu! Ar fi trebuit să ştiţi mai devreme.

Iată de ce, voi cei care "ştiţi", consacraţi din ce în ce mai mult timp luminii. Este singura activitate care vă poate îmbogăţi cu-adevărat, care vă poate reechilibra. De-acum înainte, fie că sunteţi cu toţii aici, sau singuri acasă, ori în altă parte, gândiţi cum să vă legaţi la sursa tuturor binecuvântărilor: lumina, iată totul.

Când doriţi ca cineva să vă iubească şi să se gândească la voi, trimiteţi-i lumină. Sufletul său care va simţi prezenţa unei entităţi benefice vă va aprecia din ce în ce mai mult. Doriţi ca prietenii la care mergeţi să fie fericiţi sa vă primească? Atunci înainte de a intra într-o casă, reculegeţi-vă câteva clipe, gândind că această casă şi locuitorii ei sunt cufundaţi în lumină. Vor fi foarte fericiţi să vă revadă.

Lumina trebuie să fie preocuparea voastră constantă. Oriunde aţi fi, de îndată ce aveţi un moment liber, gândiţi-vă la lumină. Când vă simţiţi sufletul umbrit de o tristeţe, de o greutate, de o îndoială, mergeţi spre lumină şi vorbiţi-i. Spuneţi-i: "O, lumină, tu care eşti cea mai inteligentă, intră în mine, vino și luminează-mi inima şi creierul". Şi lumina vine şi vă luminează. Dacă doriţi să ajutaţi pe cineva care se află la grea încercare, trimiteţi-i prin gând raze luminoase, pătrundeţi-l cu aceste raze. Dacă simţiţi o durere în corpul vostru, chemaţi lumina, imaginaţi-vă că ies din degetele voastre raze de toate culorile şi dirijaţi-le spre locul dureros, după un timp veţi constata o ameliorare.

Să ştiţi că veţi fi cu adevărat sănătoşi doar atunci când veţi reuşi să formaţi în jurul vostru o aură pură şi puternică, conţinând toate culorile spectrului. Aceasta este adevărata medicină. O aură puternică este cea mai

bună protecţie, este ca o barieră care se opune curentelor nefaste şi tulburărilor de tot felul. Înconjuraţi de o astfel de aură, omul este ca într-o fortăreaţă şi chiar atunci când toţi în jurul lui sunt agitaţi, tulburaţi, bolnavi, el îşi păstrează în continuare iubirea şi curajul său fiindcă se simte locuit de o prezenţă luminoasă graţie căreia îi poate ajuta pe alţii.

Încercaţi să înţelegeţi importanţa lucrului cu lumina şi veţi avea un mijloc infailibil...

Într-o zi lumina va izbucni şi va inunda totul, acesta va fi triunghiul Fraternităţii Albe Universale în lumea întreagă. Dar sunt necesare lămpi aprinse, vii, cum a fost în Rabbi Shimon bar Yokai care a fost numit "Lampa Sfântă" căci răspândea lumină. Când a murit, s-a spus că lampa s-a stins. Dar lampa luminează încă în cealaltă lume.

7. Contemplarea perfecțiunii

Prezentarea metodei

Descoperă perfecțiunea în tot ce întâlnești și astfel te vei vindeca

Cum mi-a fost revelată

Mi-a fost revelată încă înainte de a începe să urmez o cale spirituală. Poate toată viața am fost ghidată și poate toată viața mi-au vorbit îngerii, însă doar mai târziu am început să le urmez conștient sfaturile. Deci încă eram departe de orice învățătură spirituală, atât doar că iubeam cărțile și studiam pe atunci singură filosofia, literatura și arta. Viața mea decurgea într-un anume fel pe atunci, m-am mutat din locul în care m-am născut și am crescut iar adaptarea a fost foarte grea la noul mediu în care urma să trăiesc. Aveam migrene interminabile, credeam doar în ce vedeam și oamenii mi se păreau urâți și răi. Cu alte cuvinte m-am mutat de la sat la oraș, eram o țărăncuță, iar la școala unde am fost înscrisă copii râdeau de mine și uneori

chiar și profesorii. La sat eram tot timpul afară, în natură, acum stăteam închisă în casă. Refuzam orice comunicare. Astfel lumea în care trăiam mi se părea urâtă și neprimitoare. Pe atunci îngerii, credința, extrasenzorialul erau foarte departe de mine și trăiam într-o lume foarte întunecată, plină de suferință. Mă tot întrebam de ce m-am născut pe acest pământ, de ce am fost trimisă aici pentru că sigur eu voiam să fiu în altă parte. Îmi aminteam de o lume frumoasă din care am venit și, de fiecare dată când viața aici mi se părea insuportabilă, închideam ochii și îmi imaginam sau rememoram lumea minunată, adevărata mea casă care era altundeva, cine știe unde?! Așa mă mai linișteam și puteam să merg mai departe. Îi spuneam *lumea mea*. Mă duceam în lumea mea ca să uit de cea de aici. M-am chinuit în acest fel câțiva ani cu migrene interminabile, până când un ghid minunat din lumea subtilă m-a învățat pas cu pas să descopăr frumusețea și perfecțiunea în tot ce întâlnesc. La un moment dat *cineva din subtil* m-a sfătuit să descopăr un singur aspect frumos în fiecare om sau lucru pe care îl întâlnesc. O singură calitate. Oamenii mi se păreau toți urâți și răi. Am început să pun în aplicare sfatul, conștientizând că fiecare trebuie să aibă măcar ceva frumos în el. Am început astfel să descopăr frumosul în tot ce întâlneam și astfel, gradat, migrenele au dispărut și viața mea a început să se armonizeze.

Descrierea metodei

Noi vedem în afară ceea ce este în noi.

Chiar acum haideți să observăm cum e lumea în care trăim?

Cum e țara în care trăim? Cum e orașul, peisajul, anturajul, vremea, colegii de serviciu, șeful, familia, oamenii pe care îi întâlnim?...

Cum sunt oamenii? Frumoși, urâți?

Vă rog, dați o notă de la 1 la 10 la toate aceste întrebări.

Acum să vă spun o povestire: *la intrarea într-o cetate stătea un moș, care de fapt era un înțelept și părea că se odihnește. Lângă el se mai oprește un tânăr călător care se vedea că vine de foarte departe. Și el s-a oprit tot pentru a se odihni puțin înainte de a intra în cetate. Pe poartă intrau oameni unul după altul, unii mai grăbiți, alții mai înceți, unii cu bagaje, alții doar cu o bocceluță mică, unii însoțiți, alții siguri. Unii dintre ei treceau pe lângă bătrân fără să-l observe, alții îl întrebau – moșule, cum e viața în această cetate, cum sunt oamenii? Iar el răspundea la unii că viața e frumoasă și*

oamenii cinstiți și harnici, la alții că viața e grea și oamenii hoți și profitori. Tânărul l-a urmărit pe înțelept o jumătate de zi după care l-a întrebat:

– Păi bine moșule, de ce îți bați joc de oameni?

– Cum adică îmi bat joc de ei?

– La aceeași întrebare tu dai răspunsuri diferite. Înseamnă că spui doar baliverne. Toată ziua ai spus doar minciuni. Vroiam și eu să te întreb același lucru, dar acum m-am lămurit. O să-mi spui și mie o minciună ca la toți ceilalți.

– Vii de departe? – îl întreabă înțeleptul.

– Da, de două zile sunt pe drumuri.

– Și de ce ai lăsat acel loc și ai venit la o distanță așa de mare?

– Pentru că acolo erau mulți proști și leneși. Orice doream să fac, ei mă încurcau și am rămas sărac toată viața din cauza lor.

– Mda…atunci să știi că și orașul acesta este plin de leneși și proști și vei rămâne în continuare sărac.

Această metodă aplică 2 legi fundamentale a Univerului în care trăim:

- Legea Oglindirii și
- Legea Rezonanței.

În ce fel?
Pe de-o parte, exteriorul ne oglindește și vedem în afara noastră doar ceea ce avem în noi.
Pe de altă parte dacă începem să vedem perfecțiunea în afară, vom atrage prin rezonanță în noi starea de perfecțiune și la fel de adevărat este că exteriorul este creația noastră în totalitate.

Noi o să ne focalizăm acum pe a doua lege, pe modul în care atragem perfecțiunea în noi prin descoperirea ei în afară.

Descoperind-o în afară tot mai mult, noi lărgim perfecțiunea în interiorul nostru, în ceea ce suntem, pentru că acest afară este identic cu acest interior.

Există în spiritualitatea tibetană așa numitele Familii Tantrice care definesc anumite tipologii umane și pentru fiecare, o cale de a atinge perfecțiunea.

Familia Budha – care ne duce la Înțelepciunea Realității Perfecte;

Familia Vajra – care ne duce la Înțelepciunea Oglindirii Perfecte;

Familia Ratna – care ne duce la Înțelepciunea Egalității Perfecte;

Familia Padma – care ne duce la Înțelepciunea Discernământului Perfect;

Familia Karma – care ne duce la Înțelepciunea Realizării Perfecte.

Altfel spus, pentru a atinge Perfecțiunea avem de realizat rând pe rând aceste cinci perfecțiuni, adică să trezim în ființa noastră aceste cinci calități și astfel vom aduce în noi perfecțiunea la toate nivelele ființei.

Dacă noi vom ajunge să cunoaștem realitatea lumii în care trăim, adică Adevărul despre noi și lumea ce ne înconjoară, este clar că toate acțiunile noastre vor fi perfecte, de aceea această familie este așezată la început. Prin cunoașterea Adevărului este calea cea mai rapidă de a ajunge la Perfecțiune, la sănătate și, deci, la eliberare.

O altă modalitate este conștientizarea faptului că noi ne oglindim perfect în tot ce întâlnim. Când vom înțelege că tot ce ne apare în viață suntem noi înșine, vom face un mare pas către perfecțiune.

Altă modalitate este să înțelegem că toți suntem egali. Este firesc, pentru că pe de-o parte, dacă ne oglindim în tot, conștientizăm că toți pe care îi întâlnim suntem tot noi, adică ființa noastră, iar pe de altă parte toți formăm Ființa Dumnezeiască. Și în al treilea rând în toți există în egală măsură Dumnezeu și avem șanse egale de eliberare primite încă din momentul creației. Este doar decizia noastră să ne eliberăm sau să rămânem în continuare legați de atașamente și de boală.

Metoda discernământului este foarte eficientă pentru că ne ajută să

facem diferența dintre bine și rău, să facem alegerile bune care ne vor da o direcție bună în viață și un destin minunat.

Iar Familia Karma ne oferă realizarea perfectă, adică prin cunoașterea și aplicarea celor 5 Înțelepciuni vom ajunge la acel nivel spiritual încât cuvintele, intențiile și gândurile noastre se împlinesc instantaneu.

Dacă vă amintiți de la capitolul anterior, această calitate era oferită de ultima formă de samadhi. Adică la acel nivel Îndumnezeirea este totală și singurul nostru gând sau intenție va duce la realizarea sau împlinirea instantanee a ceea ce ne dorim.

Am făcut o descriere rapidă pentru a înțelege ce avem nevoie pentru a atinge perfecțiunea în cel mai scurt timp, însă dacă doriți să aprofundați mai mult aceste înțelepciuni le găsiți la școlile budhiste.

Ce avem noi de înțeles într-o primă fază este că avem nevoie de cunoaștere, de informație, de studiu, de învățătură. Apoi avem nevoie să înțelegem și mai ales să acceptăm că exteriorul reflectă interiorul, apoi avem nevoie să înțelegem că suntem cu toții egali, avem nevoie să facem diferența dintre bine și rău, să avem acel mental ascuțit, acel discernământ, pentru a obține vindecarea perfectă.

Oferim, acum, un exercițiu de descoperire a perfecțiunii din noi înșine.

Dați vă rog o notă de la 1 la 10 la următoarele:

- Cum e țara în care trăim?
- Cum e orașul?
- Peisajul?
- Anturajul?
- Vremea?
- Colegii de serviciu?
- Șeful?
- Familia?
- Iubitul, iubita?
- Cum sunt de obicei oamenii pe care îi întâlnim?...
- Cum e viața voastră?
- Cât de fericiți sunteți?

Faceți o medie și conștientizați că v-ați dat vouă înșivă această notă.

Haideți să medităm pe fiecare aspect în parte câteva minute și să începem să descoperim frumosul și perfectul din fiecare.

Acest proces de perfecționare, care se face mental dealtfel, poate fi dureros. Corecțiile, noi le facem. Noi vom accesa mental imperfecțiunile pentru a le corecta, însă cu ajutor Divin vor apare unele conștientizări foarte profunde care ne vor duce până la cauza problemei. Cauza poate merge până în pântecul mamei sau chiar în alte vieți și poate fi dureros pentru suflet. Această durere este purificatoare și vindecătoare, să avem răbdare și înțelegere cu ea.

Acum, haideți să vedem cum să realizăm această perfecționare, efectiv.

Începem cu noi înșine pentru că suntem figura cea mai des întâlnită și cu care petrecem cel mai mult timp.

Luăm o oglindă și ne privim atent. Dacă suntem foarte bolnavi, impresia noastră despre noi înșine este foarte dezamăgitoare. Acesta e un prim semn că suntem bolnavi, la nivel mental în primul rând. Dacă ai o părere proastă despre tine, totul îți va merge prost în viață. Schimbă-ți părerea despre tine și se va schimba totul în viața ta. Tu ești exteriorul. Cum te vezi, așa vezi lumea care te înconjoară și așa te vede lumea.

Dacă ești într-o stare atât de proastă încât ți se pare că ești urât și bătrân, cu fața scofâlcită, tenul plin de bube sau pete, ori cine știe ce mai vezi când te uiți în oglindă, privește totuși atent să descoperi o singură calitate la chipul tău. Poate ai ochii frumoși, sau privirea, ori buze frumos conturate, sau un oval frumos al feței etc. Ignoră toate acele defecte și privește de acum înainte doar acel unic și singur lucru pe care l-ai găsit frumos la tine. Oferindu-i atenție, îi oferi energie; oferindu-i energie, îi oferi calități.

Ați observat că o poză iese diferit în funcție de cel care o face? Asta am mai spus-o într-un capitol anterior. Dacă fotograful te vede un om frumos, acele calități vor apărea pe peliculă, dacă te vede urât și gras, asta va apărea. Ochiul privitorului este foarte important și zicala: *frumusețea e în ochiul privitorului* este foarte adevărată.

Atât doar că, pentru a avea un Adevăr complet, este bine să ne amintim că frumusețea din ochii tăi îți înfrumusețează viața.

O dată, tot cu ajutorul ghizilor subtili, am avut o experiență foarte frumoasă. Eram profesor suplinitor la o școală și făceam naveta. Mergeam cu trenul și pentru a ajunge la școală aveam de trecut un deal. Plouase și era noroi. Mergeam cu greu și alunecam, papucii îmi erau complet murdari și era o adevărată provocare să răzbesc. Toată atenția mea era pe acel noroi și chinul de a înainta, când ceva mi-a trecut prin cap: *de ce privesc eu mereu la mizeria asta când deasupra mea e un cer atât de albastru și de frumos?* Ridicând ochii imaginea de sus era complet opusă: feerică, o pictură dumnezeiască de un sublim absolut.

Vai Doamne, ce diferemță! Cât e de frumos!

Privind la cer, pașii mei au găsit drumul mult mai ușor și sufletul meu a fost încântat. Aceea a fost pentru mine o lecție de viață foarte importantă. Întotdeauna, atâta timp cât trăim în această lume dual, există contrarii. Dacă ceva e foarte rău există, tot în viața noastră, ceva ce e foarte bun. Cât e de rău, atât e de bun în direcția opusă. Decât să rămânem fixați pe acel rău, mai bine să căutăm acel ceva foarte bun care există în viața noastră și să ne mutăm atenția. Astfel noi vom schimba vibrația și rezonanța și, orientându-ne atenția spre bine, prin rezonanță vom atrage și mai mult bine în viața noastră. Binele va crește și astfel ne vom însănătoși foarte rapid.

Să presupunem că suferim de o boală gravă care ne ține la pat. Dar avem niște copii frumoși. Să ignorăm complet boala și să ne orientăm toată atenția spre copiii aceia frumoși; astfel putem anihila complet boala prin această compensație în care frumosul și bucuria sufletească înlocuiește complet suferința și acesta va fi cel mai bun medicament pentru noi.

Să ne orientăm toată atenția spre acel aspect polar opus și pozitiv din viața noastră, ignorând complet boala și să ne umplem sufletul de bucurie.

Să procedăm la fel în orice situație. Dacă ne confruntăm cu o problemă de orice natură: financiară, relațională sau socială, să o ignorăm complet și să căutăm aspectul polar opus care compensează, pentru că având în vedere legea Echilibrului care funcționează în lumea în care trăim, întotdeauna un aspect negativ din viața noastră este compensat de unul pozitiv, la fel de intens.

Dacă oferim mai multă atenție (energie) aspectului negativ, acesta ne

poate domina viața până la anihilare, însă dacă imediat ce am conștientizat starea în care ne aflăm căutăm aspectul polar opus, atunci va apare un echilibru și în echilibru întotdeauna apare vindecarea.

Vindecarea apare în echilibru, însă dacă vrem să ne îmbunătățim viața, atunci să înclinăm balanța cu atenția și energia noastră spre bucurie și frumos și astfel putem să ne schimbăm destinul într-un timp foarte scurt.

Acum să revenim la contemplarea ființei noastre. Vom observa că dacă ignorăm defectele și ne focalizăm pe calități, ele se vor multiplica și după o vreme vom descoperi două calități la noi. Apoi tot așa, vor fi trei, patru și chiar mai multe până când va veni o vreme în care ne vom privi în oglindă și vom spune: *waw, ce bine arăt*!

Atunci, privind în afară, vom vedea că întreaga lume înconjurătoare s-a schimbat, totul este mai frumos și viața noastră mai fericită.

Amplifică-ți calitățile oferindu-le atenție și, în felul acesta, energie.

Îi poți ajuta și pe alții și astfel te ajuți și pe tine, atrăgându-le din când în când atenția asupra calităților lor.

Oamenii se mutilează singuri focalizându-se pe ceea ce este mai rău din viața lor și astfel trăiesc ca niște animale hăituite și rănite. Dacă vine cineva și le spune: ce voce frumoasă ai, ce ochi frumoși ai, sau ce bine arăți…etc, asta poate fi pentru ei un panaceu care le poate salva viața. Știți că sunt oameni care dacă o dată în viață au fost apreciați, din acel moment toată viața li s-a schimbat?! Sunt unii oameni care sunt atât de chinuiți și de speriați încât dacă o dată cineva le face un compliment, îl țin minte ca pe cel mai prețios giuvaer.

Laudă-i chiar și pe cei care sunt conștienți de calitățile lor. Astfel le amplifici încrederea în ei și le dai avânt să zboare. Decât să le tai aripile scoțându-le în evidență defectele, mai bine dă-le un avânt să zboare mai sus spre înălțimi. Făcând acest lucru, de fapt ție îți dai avânt, pe tine te apreciezi pentru că **Tu ești Acela**.

Dacă faci un obicei din a-i aprecia pe alții și a le vedea calitățile, vei vedea că și în ființa ta calitățile se vor amplifica și vei fi mult mai armonios, mai sănătos și mai fericit!

Începând de acum, te rog, în fiecare zi să faci un compliment cuiva și acesta să fie sincer, din inimă, adică să aibă aprecierea ta reală.

Fă acest lucru 21 de zile și vei vedea cum se schimbă viața ta.

Văzând defectele în altul, ți le vezi pe ale tale. Dacă te deranjează un defect la altul, caută în tine acel defect pentru că de fapt este al tău. Dacă vezi o calitate, ea îți aparține. Bucură-te de ea pentru că este a ta. Vrei să fi frumos, admiră frumusețea, vrei să fi deștept, admiră pe cei ce sunt deștepți, vrei să fi om de succes, admiră-i pe cei ce sunt de succes. Admirând succesul în alții, ai descoperit succesul în tine și îl pui în valoare.

Dacă vrei să trezești în ființa ta o calitate, caută în jurul tău persoane care au acea calitate și admiră-le-o sincer. Dacă ai găsit acele persoane, înseamnă ca ai acele calități în tine. Dacă le admiri, atunci le amplifici în tine. Însă, atenție, admirația trebuie să fie sinceră, fără un pic de invidie.

De asemenea, ceea ce dorești altora, de fapt ție îți dorești. Ce urezi la alții, ție îți urezi. Așa că dacă vezi pe fb că azi își sărbătoresc ziua zece prieteni, spune-le la toți la mulți ani fericiți și astfel e ca și cum fericirea ta s-ar amplifica de zece ori.

Fă și oferă altora tot ce vrei să ai tu și în scurt timp vei avea, pentru că Tu ești Acela.

La fel putem proceda cu locul în care trăim: țara în care ne-am născut. Mulți o critică și spun că trăiesc într-o țară de proști și de leneși. Dar iată că și tu faci parte din această țară. Începe să descoperi frumusețea țării în care locuiești, ajută-i și pe alții să facă la fel și dacă tot mai mulți vor proceda astfel, țara ta va fi mai frumoasă, mai prosperă, cu oameni mai buni, cu condiții mai bune de viață.

Fă asta pentru oamenii din țara ta, pentru a ridica nivelul de trai, pentru a avea un popor mai fericit. Dacă tu spui să facă asta la zece oameni, ei vor spune la alții zece, ei la alții zece și tot așa; doar remarcând calitățile țării în care te-ai născut și a poporului din care faci parte, vei ajuta să schimbi destinul unei națiuni.

La serviciu, dacă acum ți se pare că este imposibil de lucrat sau trăit, ai puterea să schimbi acest lucru și să-l transformi într-un loc primitor și confortabil, să-ți fie drag să mergi la lucru și să te întâlnești cu colegii.

Dacă ai un coleg sau un șef insuportabil, atrage-i atenția asupra calităților lui. Începe să-i observi doar calitățile, ignorându-i total defectele.

Dacă te superi pe defectele lui, le investești cu energie și le amplifici, iar mai târziu se vor întoarce împotriva ta. Ignoră-le complet și bucură-te de calitățile lui. Astfel îi vei amplifica acele calități pe care le observi și îl vei ajuta mult, îți vei ajuta colegii și te vei ajuta pe tine.

Casa și familia în care trăiești. Dacă ai un soț care este indiferent, ignorant, băutor, bădăran, amintește-ți că-l poți ajuta să se schimbe dacă te focalizezi doar pe calitățile lui. În mod similar, un bărbat poate să aibă cea mai sexi și minunată femeie dacă se focalizează numai asupra calităților ei.

Ai o casă mică, neîncăpătoare; bucură-te de ea și mulțumește-i la Dumnezeu că o ai. În scurt timp vei avea o casă mai mare.

Astfel poți acționa în orice aspect al vieții tale.

Chiar dacă suferi de o boală, ceva totuși e bine în corpul tău. Focalizează-te pe acel bine, ignorând complet răul și astfel binele se va amplifica.

8. Vindecarea prin Grație

Prezentarea metodei

Prin Grația Divină vindecarea apare instantaneu

Cum mi-a fost revelată:

Afecțiunile pe care le-am avut până acum au fost destul de ușoare, totuși consider că s-a manifestat Grația atunci când au apărut vindecările pe care le-am descris până acum.

Descrierea metodei

O să redăm acum Vindecarea orbului din naştere, aşa cum apare în Evanghelia după Ioan 9, 1-38

În vremea aceea, trecând Iisus, a văzut pe un om orb din naştere. Şi ucenicii Lui L-au întrebat, zicând:

- Învăţătorule, cine a păcătuit, acesta sau părinţii lui, de s-a născut orb?

Iisus a răspuns:

- El şi părinţii lui sunt fără de păcat şi el este în starea aceasta pentru ca să se arate în el lucrările lui Dumnezeu. Trebuie să fac, până este ziuă, lucrările Celui Care M-a trimis pe Mine, căci vine noaptea, când aceasta va fi imposibil. Atât cât sunt în lume, ***Eu sunt Lumina lumii****.*

Acestea zicând, a scuipat jos şi a făcut tină din scuipat şi a uns cu tină ochii orbului. Apoi i-a zis:

- Mergi de te spală în scăldătoarea Siloamului.

Deci s-a dus şi s-a spălat şi a venit văzând. Iar vecinii şi cei care-l văzuseră mai înainte că era orb ziceau:

- Este acesta cel ce şedea şi cerşea?

Unii ziceau:

- El este.

Alţii ziceau:

- E altul care seamănă cu el.

Dar acela zicea:

- Eu sunt*!*

Deci îi ziceau:

- Cum ţi s-au deschis ochii?

Acela a răspuns:

- Omul care se numeşte Iisus a făcut tină, a uns ochii mei şi mi-a zis: mergi la scăldătoarea Siloamului şi te spală. Deci, ducându-mă şi spălându-mă, am văzut.

Zis-au lui:

- Unde este Acela?

Şi el a zis:

- Pe aici pe undeva.

L-au dus la farisei pe cel ce fusese oarecând orb. Şi era sâmbătă în ziua în care Iisus a făcut tină şi i-a deschis ochii. Deci, iarăşi îl întrebau şi fariseii cum a văzut. Iar el le-a zis:

- Tină a pus pe ochii mei şi m-am spălat şi văd.

Însă unii dintre farisei ziceau:

- Acest Om este în afara lui Dumnezeu, fiindcă lucrează sâmbăta.

Iar alţii ziceau:

- Cum poate un om păcătos să facă asemenea minuni?

Şi era dezbinare între ei. Au zis, deci, orbului iarăşi:

- Dar tu ce zici despre El, că ţi-a deschis ochii?

Iar el a zis că Proroc este. Dar iudeii s-au îndoit despre el că era orb şi a văzut şi au chemat pe părinţii celui ce vedea. Şi i-au întrebat, zicând:

- Acesta este fiul vostru, despre care ziceţi că s-a născut orb? Deci cum vede el acum?

Au răspuns, însă, părinţii lui şi au zis:

- Ştim că acesta este fiul nostru şi că s-a născut orb; dar cum vede el acum, noi de unde să ştim; sau cine i-a deschis ochii lui, de unde să ştim? Întrebaţi-l pe el; este în vârstă; va vorbi singur despre sine.

Acestea le-au spus părinţii lui pentru că se temeau de iudei. Căci iudeii puseseră acum la cale că, dacă cineva va mărturisi că El este Hristos, să fie dat afară din sinagogă. De aceea au zis părinţii lui: Este în vârstă; întrebaţi-l pe el. Deci au chemat a doua oară pe omul care fusese orb şi i-au zis:

- Dă slavă lui Dumnezeu. Noi ştim că Omul acesta este păcătos.

A răspuns deci acela:

- Păcătos?! Un lucru ştiu că, fiind orb, acum văd.

Deci i-au zis:

- Ce ţi-a făcut? Cum ţi-a deschis ochii?

Le-a răspuns:

- V-am spus acum şi aţi uitat? De ce voiţi să auziţi iarăşi? Voiţi şi voi să vă faceţi ucenici ai Lui?

Şi l-au ocărât şi i-au zis:

- Tu eşti ucenic al Aceluia, iar noi suntem ucenici ai lui Moise. Noi ştim că Dumnezeu a vorbit cu Moise, dar Acesta cine ştie de unde este?

A răspuns omul şi le-a zis:

- Tocmai în aceasta stă minunea: că voi habar nu aveţi de unde este, iar El mi-a deschis ochii. Şi noi ştim că Dumnezeu îi ascultă doar pe cei virtuoşi; dacă este cineva cinstitor de Dumnezeu şi face voia Lui, pe acesta îl ascultă. Când s-a mai auzit să fi deschis cineva ochii unui orb din naştere? Acesta este de la Dumnezeu, de aceea a putut să facă asta.

Au răspuns şi i-au zis:

- În păcat te-ai născut şi tot tu ne înveţi pe noi?

Şi l-au dat afară. A auzit Iisus că l-au dat afară şi, găsindu-l, l-a întrebat:

- Crezi tu în Fiul lui Dumnezeu?

El a răspuns şi a zis:

- Dar cine este, Doamne, ca să cred în El?

Şi a zis Iisus:

- L-ai şi văzut! Cel ce vorbeşte cu tine, Acela este.

Iar el a grăit:

- Cred, Doamne!

şi s-a închinat Lui.

Iată ce spune Arsenie Boca despre această vindecare în ***Rostul Încercărilor:***

Orb fiind şi a căpăta prin minune o pereche de ochi, e o mare bucurie a vieţii, o ieşire fericită din întuneric, ieşirea la lumina veacului acestuia. Pământean fiind şi a te hotărî să mărturiseşti pe Dumnezeu cu orice preţ şi cu orice luare în derâdere, e o şi mai mare bucurie, care te poate duce până la deschiderea ochilor duhovniceşti, ai credinţei, şi să-L vezi pe Iisus, să ți Se descopere Iisus, Fiul lui Dumnezeu, Cel care e cu noi în toate zilele până la sfârşitul veacului. A vedea pe Iisus, este cea mai mare bucurie pământească; iar aceasta se întâmplă din când în când şi din neam în neam, ca să-și amintească oamenii de siguranţa existenţei lui Dumnezeu.

Noi așteptăm vindecări, considerând că Dumnezeu ne este dator, ne rugăm și așteptăm o grație, iar dacă aceasta întârzie ne supărăm pe Dumnezeu și ne pierdem credința. Ne mai rugăm din nou cu un pic de credință, dar din nou fără rezultat. Și atunci suntem supărați și confuzi, crezând că suntem bătuți de soartă, sau avem karma rea, ori Dumnezeu ne-a uitat. Dacă unii au avut parte de vindecare prin grație, atunci considerăm că aceasta ni se cuvine și nouă.

Oare chiar așa stau lucrurile?

Grația lui Dumnezeu este la dispoziția noastră?

Dumnezeu ne dă multe, ne dă tot, ne dă chiar și grație, dar la un moment ales de El. Dar iată că acest orb, acest om sărac, murdar și fără carte a primit o vindecare uimitoare prin grație; de ce?

1. Pentru a-l mărturisi pe Iisus ca fiind Dumnezeu.
2. Pentru că avea acel nivel înalt de conștiință pentru a fi misionarul lui

Iisus.

Iisus spunea la un moment dat că este imposibil să aduci Lumina cu forța în om. Să ne amintim de exemplul lui Pavel pe care Lumina l-a orbit inițial sau de cel al lui Moise când îi strălucea Lumina Divină pe chip.

Deci pentru a avea parte de un miracol prin Grație este nevoie de un sacrificiu din partea ta în prealabil: cel de a face eforturi spirituale prin rugăciune, practici yoghine, iubire, bunătate, bun simț, omenie, curaj, hărnicie, responsabilitate etc, pentru a deveni o ființă de Lumină.

Abia după aceea poți să crezi că te apropii de momentul grației care, așa cum am spus, vine doar când vrea El.

Este nevoie de Lumină în om pentru a fi pregătit să primească grația. Grația Divină este o mare revărsare de lumină care este vindecătoare sau provocătoare de miracole în diverse situații. Ca să poți primi Lumină este nevoie să fi obișnuit cu Lumina. Este nevoie ca deja să ai lumină în tine, ceea ce este un proces lung și uneori dificil și depinde de alegerile pe care le facem în viață.

Iisus a descris în *Marea Evanghelie a lui Ioan*, a lui Jacob Lorber, cum poate fi adusă lumina în om:

"...când mesagerul, boala cea grea, vine, urmată de moarte, atunci sufletul amărât trece de la o frică la alta și mai mare, ajunge la disperare și lipsa putinței și până la urmă chiar la moarte, în vreme ce moștenitorii își împart încântați marile comori adunate de răposatul cel orbit de această lume,,

Iisus se referă la acei oameni care în timpul vieții au fost preocupați doar de partea materială, ignorând-o complet pe cea spirituală.

Și cu ce se alege acesta pe lumea cealaltă? (după moarte)

Doar cu cea mai mare sărăcie, cele mai mari nevoi și cu cea mai mare suferință. Și toate acestea pentru o perioadă, pentru voi foarte lungă, pe care ați putea-o numi veșnicie, deoarece este aproape la fel de mare.

Iar aceasta este ceva foarte normal. Căci de unde să ia un suflet – care s-a îngrijit doar de trup – puterea să se desăvârșească ***într-o lume în care singura avere este sufletul din el.,,***

Cu alte cuvinte mergem din lumea aceasta cu bogăția sufletească, cea materială fiind fără importanță la acest moment al existenței noastre.

,,Cu timpul, însă, sufletul ar putea, prin eterul spiritual al sferei exterioare de viață și lumină care îl înconjoară, să transforme această lume (nouă pentru el, care este lumea de dincolo, lumea eternă) *într-una locuibilă.*
Într-o astfel de lume, el ar trebui să înceapă noua muncă, lucrând cu iubire la împărăția spiritului din el. Cum însă ar putea fi aceasta cu putință dacă inima lui, împietrită și nesimțitoare, se adâncește tot mai mult în supărare, deplângându-și soarta, plin de mânie și clocind ură și răzbunare, iar spiritul lui este ca și mort, surd, mut și orb, nemaifiind în stare să citească tăblițele creierului sufletului?,,

Cel plecat își amintește că a deținut bunuri, valori, a avut tot ce și-a dorit, iar acum, în noua lume este sărac și lipsit de tot. Asta îl face furios, îi trezește ura, dorește să se răzbune, dar e fără putere în lumea de dincolo și asta îl supără și mai tare. Sufletul lui este mort, surd, mut și orb pentru că el a uitat cine e. Și-ar putea aminti citind tăblițele creierului sufletului, care conțin informațiile despre natura lui divină; dar starea de furie îl orbește.

,,Și chiar dacă unui spirit ceresc i-ar fi cu putință să trezească acest suflet decăzut ca să vadă și să simtă, ce fel de lucruri va găsi în creierul acestuia, spre a-l ajuta să-și facă din ele o nouă locuință și sferă de acțiune?! Nimic ce i-ar putea fi de folos. Căci dintre toate lucrurile materiale pe care sufletul decăzut le-a adunat în această lume pământească în creierul său, spiritului îi este fără putință să preia ceva în creierul său spiritual, pentru că îi lipsește mijlocul viu principal pentru o astfel de transmisie și anume: ***lumina din lumina iubirii vii de Dumnezeu și, din ea, pentru aproape!****"*

Un spirit ceresc de lumină l-ar putea ajuta, cu siguranță, dar numai dacă el însuși și-ar aminti de natura lui divină, adică să fie conștient măcar de o scânteie de lumină din el. Prin rezonanță, lumina va atrage lumină. Este interzis, conform Legilor Divine să fie luat cineva, care e în această stare, de către orice ființă de lumină și ridicat din suferința în care se zbate. Este nevoie de o scânteie de dorință spirituală, de conștiință luminată din partea lui pentru a se coborî o mână din cer să-l ridice din noroi. Această decizie îi aparține în totalitate. Însă din cauza răutății și furiei, a revoltei când se vede fără nimic acolo, va refuza orice idee de ajutor.

"De-abia atunci când, ca urmare a atingerii culmei suferinței, sufletul se înroșește și se încinge de atâta disperare, din marea teamă, din inima și din simțămintele încordate se va ridica o ***scânteie*** *în creierul sufletesc și* ***lumina*** *ei va impregna pe tăblițele din creier imaginile suferinței sufletului, chinul, durerile, mizeria și neputința lui* (va începe să conștientizeze motivul pentru care se află în acea situație).

De-abia atunci va ajunge el la câteva idei sărace (începe să înțeleagă și caută soluții cum să iasă de acolo) *și abia după multă vreme va fi în stare să-și facă din aceste imagini triste o lume sărăcăcioasă în care să locuiască* (adică va începe să accepte că a greșit și, încet, încet dorește să-și repare greșeala, dar fiind fără pregătire spirituală îi este foarte greu).

Va trebui să treacă din nou multă vreme până când un astfel de suflet își va îmbunătăți lumea în care locuiește (determinată de starea sufletească – cu cât începe să înțeleagă cauza situației în care este, să-și vadă greșelile și dorește să le corecteze sau să-și schimbe stările proaste în altele bune, cu atât lumea în care e acum va deveni mai bună. Totul depinde numai de el. De deciziile pe care le ia în lumea de dincolo, ceea ce arată că poate exista evoluție chiar și după moarte).

Pentru aceasta va fi din nou nevoie de tot felul de mijloace de corecție și de constrângere (lecții de învățat care se continuă și în viețile viitoare, în care se încarnează cu bunurile acumulate în suflet din viața anterioară. Dacă merge în viața următoare cu un suflet gol sau sărac, va avea o viață cu lipsuri, boli și suferințe. Cu cât învață mai multe lecții, cu atât sufletul lui va fi mai bogat și mai luminat și va avea șanse la o viață mai bună).

Abia după multe și multe astfel de situații anevoioase, un astfel de suflet va începe să-și dorească să se depășească și va începe să-și ordoneze, din ceea ce are acum, metode ca să nu mai cadă de acum atât de ușor în cele mai grele nevoi și în cea mai adâncă deznadejde!

Acum am putea spune că sufletul dispune de un capital și de o recoltă proprie, dar cât de limitată și de săracă și cât de limitată este aceasta!,,

Abia acum a început să înțeleagă că e favorabil să fii bun, să iubești, să ajuți, să respecți Legile Divine etc. E puțin, pentru că acum, după ce ai înțeles în sfârșit, este nevoie de fapte pentru a acumula acele bogății în suflet necesare unei vieți fericite.

,,Când un astfel de suflet, după tot felul de nevoi și greutăți pe care le are de întâmpinat va ajunge la anumite noțiuni și idei, în creierul lui sufletesc, datorită agitației lui crescute, va apare o lumnină mată. Sufletul, datorită imaginației lui sărăcăcioase și a voinței lui slabe, își va forma din

această lumină o lume himerică, deoarece lumina cea mată este fără conținut, fiind prea departe de ***adevăr*** *și de* ***ordinea divină.„***

Are niște idei despre ce înseamnă binele, dar sunt idei subiective, departe de Adevăr. Va face binele așa cum îl va înțelege el, dar, de cele mai multe ori acționează împotriva Legilor Divine.

„Dar de-abia după ce a ajuns la acest stadiu, sufletul va putea fi vizitat de mesageri care îl vor îmbogăți cât mai discret și cu multă grijă, cu diverse noțiuni mai bune. Și de multe ori, sute de ani pământești sunt prea puțini ca un astfel de suflet stricat să fie adus la o cât de săracă ordine cerească.

Unui astfel de suflet, însă, îi va fi aproape cu neputință să evolueze mai în sus de primul și cel mai de jos cer al purei înțelepciuni, deoarece creierul lui spiritual va păstra primele caracteristici triste, din care, din când în când, se va dezvolta mereu un fel de drept la răzbunare și un fel de inteligență a răzbunării, care, la rândul ei, va lasa din nou o amprentă în creierul tot mai luminat și va determina simțămintele sufletului să vadă că, deși îi merge bine, acest bine este departe de răsplata pentru măsura a tot ceea ce a avut de suferit până atunci."

"Dacă vântul spiritual va fi tot mai puternic și mai puternic, sufletul va deveni el însuși mai luminos și mai strălucitor, iar sinele lui va fi tot mai strălucitor, mai curat și tot mai diferit de materie, iar lumina lui va începe să strălucească în afara lui și astfel să formeze sfera exterioară de viață.

Cu cât mai puternic și dezlănțuit se întețesc vânturile spiritului focului din suflet, cu atât mai strălucitoare și mai plină de viață va fi sfera exterioară de viață a sufletului.

Când sufletul a atins în el cea mai puternică Lumină, sfera lui exterioară de viață va atinge cea mai mare și cea mai intensivă întindere, prin care sufletul va deveni acum adevaratul stăpân al tuturor creaturilor, pentru că el se poate pune în legătură, prin intermediul acestei sfere luminoase de viață, cu toate creaturile din jurul lui (a atins starea de îndumnezeire).

Iar mai târziu, Iisus spune urmatoarele despre sufletul unui om care a ajuns la gradul de iluminare:

"*Ce crezi tu, cât timp i-a trebuit sufletului tău omenesc ca să ajungă la*

gradul de trezire spirituală de acum? Dacă ți-aș da socoteală, te-ai îngrozi și multă vreme n-ai fi în stare să pricepi aceasta! Atât pot Eu să-ți spun: sufletul oricui de aici este mai în vârstă decât întreaga creație care se vede! Tu te simți acum stânjenit când Eu îți spun adevărul, cum că sufletele voastre sunt mai bătrâne decât eoni și eoni de ani pământești.

Da, prietene, să creezi un soare, un pământ și toate câte țin de ele, este un lucru ușor! Pentru aceasta este nevoie de puțină vreme! La fel și sufletele planetelor și animalelor, ele sunt ușor de creat.

Dar să creezi un suflet care în toate să-i semene lui Dumnezeu Tatăl pe deplin, chiar și pentru atotputernicul Creator este o treabă grea, pentru că la aceasta îi este fără ajutor atotputernicia Sa, ci numai înțelepciunea, marea răbdare și îngăduința Lui.

Căci la apariția unui suflet întrutotul asemenea Mie, deci o a doua zeitate, atotputernicia Mea este oprită să facă ceva, pe când divinitatea din Mine trebuie să facă totul. De la Mine el primește numai materialul spiritual, după nevoi.

Altfel credeți că Mi-aș fi luat Eu, veșnicul Spirit, din iubirea Mea, această grea povară de a îmbrăca și Eu veșmânt de carne, pentru a îndruma sufletele doar prin iubirea Mea și pentru a le da învățătura noua ca să poată deveni și ele, în cel mai scurt timp, pe deplin una cu spiritul Meu dumnezeiesc?

Eu vă zic vouă: pentru veșnicele mele pregătiri, abia acum începe vremea recoltei, iar voi veți fi primii Mei copii desăvârșiți, ***ceea ce se află întotdeauna numai în voința voastră.****"*

Domnul vine din nou, și din nou și din nou printre noi pentru a ne învăța cum să ajungem la Lumină și iată cum spune chiar El că desăvârșirea stă numai în voința noastră.

Este extraordinar că avem acest liber arbitru și este uimitor cât de greu ne este să-L vedem pe Domnul alături de noi, dispus să ne ajute să eliminăm definitiv boala, suferința și moartea!

Împărăţia vieţii este Împărăţia lui Dumnezeu! Natura vieţii, naşterea şi susţinerea ei atârnă de Dumnezeu, de la creaţia ei, până la sfârşitul lumii:

"Deschizând Tu mâna Ta, toate se vor umple de bunătăţi. Dar întorcându-Ţi Tu faţa Ta, se vor tulbura; lua-vei duhul lor şi se vor sfârşi şi în ţărână se vor întoarce" spune David în Psalmul 103, 29-30.

Faptele lui Dumnezeu, care toate sunt minuni ale vieţii, îi pun pe oameni în încurcătură pentru că ei caută explicații logice, științifice, degeaba.

În istoria umanității au existat mulți mesageri divini, trimiși ai Domnului, încarnări divine, avatari, pe toate căile spirituale, în toate religiile.

Oamenii au o credință foarte slabă și au nevoie de miracole pentru a crede că mai există și altceva în afară de ceea ce văd cu ochii lor fizici. Atunci vin aceștia, mai sus menționați, să ne amintească cine suntem, de unde venim, de ce suntem aici și la toate acestea răspunsurile sunt foarte simple: suntem Dumnezeu, cu toții formăm Ființa Dumnezeiască. Am plecat din El atunci când am ales asta; prin alegerile noastre repetate și proaste ne-am îndepărat de sursă, dar oricând putem schimba alegerea și să ne întoarcem acasă. De ce am face asta? Pentru că aici suntem într-o iluzie, într-un vis din care e bine să ne trezim, pentru a vedea Adevărul. Cât timp suntem în vis suntem supuși suferinței. De ce să suferim? Dumnezeu e totul, întorcându-ne la El, acasă vom avea tot.

Puteți vedea și singuri: cu cât credința e mai mare, cu atât oamenii duc o viață mai liniștită, mai prosperă, mai lipsită de griji. Cu cât ea este mai mică, apar problemele, bolile, suferințele, lipsurile. Noi singuri suntem cei care ne lipsim de binele ce ne-a fost dat. Cine ne pune? Mai bine să deschidem brațele larg și să îmbrățișăm Totul care ne așteaptă. Atunci vom avea tot și s-a încheiat goana după supraviețuire, recunoaștere, putere, faimă, iubire, bunuri, fericire etc. Toate acestea ne sunt oferite gratis, trebuie doar să îmbrățișăm și să primim ceea ce ne-a fost dat deja. Imaginați-vă un copil mic, care abia a învățat să umble, cum plânge că îi este foame, că vrea să se joace, că vrea să aibă casă încălzită, haine frumoase, să fie recunoscut și apreciat, să aibă putere, să se bucure de viață, să meargă în excursii și se tot întreabă de unde poate face rost de toate acestea? *Tatăl* îl privește cu iubire și cu brațele deschise, cu ușa casei deschisă și-i spune: *vino acasă şi o să le ai pe toate. Toate sunt ale tale.*

Alegerile noastre ne duc spre Lumină sau întuneric, spre boală sau sănătate și cu cât ne îndepărtăm mai mult de Lumină, cu atât ne va fi mai greu să ne descurcăm în întuneric.

Iată ce spune Iisus în *Marea Evanghelie a lui Ioan*:

„Şi când un suflet ajunge astfel, din propria sa vină, în cea mai profundă întunecime a vieţii, chiar şi lui Dumnezeu, cu toată atotputernicia Sa, îi va fi imposibil să-l mai poată ajuta, pentru că trebuie să îl lase în starea sa, până când respectivul va dori totuşi să revină la o oarecare cunoaştere. Iar când acest moment se iveşte, iubirea şi înţelepciunea lui Dumnezeu dispun de cele mai potrivite mijloace pentru a aduce un astfel de suflet pe calea cea dreaptă, aproape fără ca el să-şi dea seama. Şi iată, astfel se prezintă relaţia dintre Dumnezeu şi oamenii de pe acest pământ, care a fost creat tocmai pentru a-i purta pe copiii lui Dumnezeu.„

Urechile ne sunt închise la cuvântul Său iar dacă auzim ceva ni se pare că am visat sau că acolo, acasă, El o să ne impună unele reguli, adică El ne dă totul, dar condiționat.

Acolo unde e tot, este o lume perfectă; lumea ideală la care visăm. Însă această lume ideală are anumite caracteristici: acolo totul este frumos, bun, există înțelegere, iubire, dăruire, adevăr, corectitudine, respect, abundență, curățenie, ordine etc. Dacă ne lipsesc aceste calități sau le respingem, noi suntem cei care refuzăm acel loc. Dar Totul, tot ce ne dorim se află numai în acel loc. Ca să putem ajunge acolo și să avem acces la tot ce visăm este nevoie să fim ca acel loc. Oriunde și oricine am fi, dacă avem acele calități vom avea Tot.

Cu cât avem mai multe din acele calități, cu atât vom avea mai multă Lumină în noi.

Când avem Lumină în noi, putem fi subiectul unui miracol. Un miracol se face prin Lumină; un om care e orb, sau paralizat, ori bolnav în ultima fază, dacă se vindecă prin miracol, acea vindecare a fost posibilă doar prin această Lumină care strălucește în el.

Lumina este simbolul perfecțiunii. Un corp perfect este un corp de Lumină. Este un corp sănătos. Lumina a fost acumulată în timp de către acești oameni, cu fiecare alegere de a se întoarce Acasă, cu fiecare alegere de a fi buni, înțelegători, plini de iubire, omenie etc.

Dacă Iisus sau un alt sfânt, sau trimis al Domnului, ar forța intrarea Luminii într-un corp întunecat – a unui om care minte, fură, înșeală, curvește, este avar, etc – Lumina l-ar arde cumplit. I-ar produce un șoc din care greu și-ar reveni poate după mii de ani, pentru că alegerile lui au fost și sunt altele. Dacă îl forțezi să-și schimbe alegerile i s-ar părea imposibil de trăit pe lumea asta sau în orice lume și s-ar chinui cumplit, pentru că, în prostia lui, crede că numai așa poate exista.

Până când, într-o minte atât de întunecată, va apare înțelegerea a ceea ce înseamnă corectitudine, adevăr și toate calitățile enumerate mai sus, va trece mult pentru că un astfel de om este lipsit de încredere.

Lumea actuală se bazează mult pe înșelătorie, fără să înțeleagă oamenii că înșelându-i pe alții, pe ei se înșeală pentru că ei sunt una cu cei pe care îi înșeală. Și când vor suporta consecințele propriilor înșelătorii se vor plânge că sunt ghinioniști sau bătuți de Dumnezeu.

Dacă suntem de acord că bolile au o cauză și am aflat cauza, să mergem mai departe să vedem unde alegerile noastre au început să fie greșite. Dacă ne este greu să înțelegem, să începem să studiem Yama și Niyama cât mai bine pentru că în ele se află toată învățătura Luminii. Cu cât respectăm mai bine aceste principii etice, cu atât mai mult atragem Lumina în conștiința noastră.

În prezent s-a scris foarte mult despre cauzele spirituale ale bolilor. Fiecare autor a expus cât a putut de clar și de bine cauzele, din dorința de a ajuta oamenii. Însă unele explicații sunt greu de înțeles și omul este confuz în a-și corecta greșeala.

Toate explicațiile acelea își au originea în cele 10 principii etice și morale și dacă ne este greu să identificăm cauza bolii noastre, sau să aplicăm sfaturile din cărți, să mergem la origini și să respectăm cât mai bine Yama și Niyama.

De exemplu: într-una din cărți, se spune că blocajele din partea de jos a coloanei indică teama de viitor și problemele financiare. Originea acestor cauze în Niyama se regăsește în Isvaraprnidhana (abandonul în fața Divinului). Dacă avem încredere în Dumnezeu vom ști cu siguranță că El ne va susține din toate punctele de vedere. Viitorul nostru este în mâinile Lui și ne va oferi și banii de care avem nevoie întotdeauna.

Cancerul la ficat este cauzat de supărările agresive – scrie în una din cărți. Aceste supărări agresive își au originea în *Himsa,* violența, iar vindecarea bolii se poate realiza prin respectarea lui *Ahimsa,* adică înlăturarea completă a violenței din viața noastră, indiferent dacă este la nivel de intenție, mentală, verbală sau fizică.

Hipertensiunea este cauzată de o lipsă de compasiune, care își are originea tot în *Himsa,* iar vindecarea ei apare prin respectarea lui *Ahimsa.*

Acestea sunt numai câteva exemple.

Sunt mulți oameni de renume care dau explicații la cauzele bolilor și unele sunt atât de elaborat explicate încât omul devine complet confuz. Chiar dacă au apărut atâtea cărți pe această temă, chiar dacă acum marea majoritate a oamenilor știu despre acest aspect și urmăresc să le aplice, de ce totuși ei rămân bolnavi și în suferință? Pentru că le e greu să înțeleagă toate acele explicații și să le regăsească în viața lor.

Repet, toate cauzele bolilor și suferințelor își au originea în aceste 10 principii enunțate în Yama și Niyama, să le respectăm și vom vedea că viața noastră se va îmbunătăți în cel mai scurt timp.

Toți cei care au avut parte de vindecări prin Grație Divină au fost oameni cu un caracter exemplar. Un mare om de spirit al zilelor noastre, când a fost întrebat cum poate fi măsurat nivelul spiritual al unui om, a răspuns:

Prin gradul de omenie!

Mii și milioane de oameni merg la Lourdes, considerat un loc al vindecării prin Grație. 1200 de vindecări miraculoase au fost confirmate ştiinţific în acel loc.
Pe 8 decembrie, în 1933, Papa Pius al XI-lea a declarat-o Sfântă pe Bernadette Soubirous, „fetiţa de la Lourdes”.

Cine a fost această fetiță?

La 11 februarie 1858, Bernadette Soubirous, o fetiţă săracă în vârstă de 14 ani, a plecat să adune vreascuri împreună cu sora ei şi o prietenă, în apropiere de stânca Massabielle, pe malul râului Gave du Pau. Fiind bolnavă de astm, Bernadette a rămas în urmă. În apropierea unei grote „a simţit o

adiere de vânt", apoi a fost martora unei apariţii: „o doamnă tânără, îmbrăcată în alb".

Când celelalte două fete s-au întors, au găsit-o pe Bernadette cu chipul strălucind de fericire. „Femeia în alb" i-a spus lui Bernadette în timpul uneia dintre apariţii că este „Neprihănita Zămislire". Bernadette a reţinut termenul şi, repetându-l încontinuu pentru a-l memora, s-a îndreptat către preotul oraşului. Acesta l-a tălmăcit şi astfel au aflat cu toţii cine i se arăta în mod miraculos fetiţei.
Au urmat o serie de 18 apariţii, în cadrul cărora Fecioara Maria i-a dat mai multe sfaturi şi i-a făcut unele dezvăluiri, dintre care o parte au rămas multă vreme secrete. Tot ea a îndemnat-o pe fetiţă să găsească un izvor în grota respectivă. Apa acestuia a fost captată într-un mic bazin special amenajat şi, în scurt timp, s-a constatat că are proprietăţi miraculoase. Tot mai mulţi oameni au început să se adune la locul apariţiilor, unde s-au produs apoi numeroase vindecări miraculoase. Primele dintre ele au avut loc în martie 1858: vindecarea unei femei paralizate (Catherine Latapie) şi a unui bărbat orb (Louis Bouriette).

În 1866 Bernadette s-a retras la mănăstirea din Nevers sub numele de Marie-Bernarde. Bolile de care suferea s-au agravat tot mai mult şi a murit de cancer în 1879, la vârsta de 36 de ani, fiind îngropată în cimitirul mănăstirii.

Fiind întrebată cum de Fecioara Maria a rămas tăcută în faţa suferinţei ei, (astm şi tuberculoza osoasă), ea a răspuns senină: „*Acesta este sacrificiul meu*". Acesta a fost miracolul vieţii ei: bucuria de a se sacrifica pentru ca apoi, mii de oameni să-şi găsească pacea şi vindecarea în locul descoperit de ea.

Cea care şi-a trăit viaţa sub semnul miracolului a rămas la fel şi după moarte. După 30 de ani, când a fost necesară exhumarea sa în vederea procesului de sanctificare, trupul Bernadettei a fost descoperit intact, neatins de trecerea timpului. Trupul său se află şi azi în capela mănăstirii din Nevers, într-un sicriu de cristal, grăind astfel veşnicia. Iată ce scria ea la un moment dat în jurnal: „*Voia Ta să se facă, o Marie, întotdeauna, care e întotdeauna voinţa lui Isus... Sufletul meu, unit cu al Tău, să-L preamărească pe Domnul pentru acest omagiu permanent al unei supuneri desăvârşite...* ***Da, Dumnezeul meu, da în toate şi pentru toate, da!"***

„***Vreau ca lumea să vină aici în pelerinaj***” i-a spus Fecioara Maria Bernadettei în primele apariţii şi oamenii au început să vină în pelerinaj încă din acea perioadă. Dacă la prima apariţie din 11 februarie erau prezente trei persoane, la apariţia din 4 martie erau prezente în faţa grotei deja 20.000 de persoane. În cei 150 de ani care au trecut, Lourdes a devenit, dintr-un mic orăşel comercial, unul dintre cele mai mari locuri de pelerinaj din întreaga lume.

Aproximativ 6 milioane de oameni vin în acest oraş în fiecare an, să viziteze
„Domeniul Stăpânei Noastre”.

Din 1860, aproximativ 200 de milioane de pelerini au vizitat Lourdes. Dintre miile de vindecări miraculoase comisiile medicale au confirmat ştiinţific 1.200, iar autorităţile bisericeşti au recunoscut oficial aproximativ 7.000 de vindecări inexplicabile, dintre care 67 au fost considerate adevărate miracole. 49 dintre cele 67 de miracole s-au petrecut datorită apei din grota Massabielle (folosită pentru comprese, pentru îmbăiere sau pentru a fi băută), altele în timpul slujbelor religioase, al binecuvântării bolnavilor, dar şi în timpul sau în urma unor rugăciuni izolate.

Vindecări prin Grație Divină au existat dintotdeauna și vor exista întotdeauna.
Privitor la vindecările spontane, o contribuţie majoră la recunoaşterea lor a avut-o savantul Blaise Pascal. În 1656 nepoata sa, Marguerite, suferea de mult timp de un abces cronic, care îi afecta nasul şi ochiul stâng. Infecţia îi putea fi fatală. Atunci, ea a avut şansa de a atinge un fragment din coroana de spini a lui Iisus, păstrată la Catedrala Notre-Dame din Paris. În foarte scurt timp, evoluţia maladiei s-a întrerupt de la sine, ulterior survenind vindecarea, spre stupefacţia tuturor.

Ce este o vindecare miraculoasă?

Miracolul este caracterizat printr-o accelerare foarte mare a procesului de vindecare, neîntâlnită în procesele de vindecare normale. Efectul este exploziv. Unii bolnavi au fost vindecaţi aproape instantaneu de afecţiuni cum ar fi lupusul (tuberculoză a pielii) feţei, cancerul, infecţiile renale, ulcerul, tuberculoza pulmonară şi osoasă. Fenomenul se produce aproape întotdeauna în acelaşi fel: o durere puternică, apoi apariţia sentimentului de a fi vindecat. Unii dintre cei care au trecut prin astfel de vindecări spontane

spun că au simţit ca şi cum ar fi fost fulgeraţi, după care a urmat o stare de imensă uşurare. Într-un timp relativ scurt simptomele şi leziunile anatomice dispar, fără a lăsa sechele şi fără a reveni.

Cert este că în momentul vindecării are loc o revărsare de grație uimitoare.

Revărsarea Graţiei Divine în viaţa oamenilor a reprezentat întotdeauna un miracol absolut, încărcat de o fericire sublimă şi de semnificaţii fundamentale. Dincolo de caracterul concret de vindecare, manifestările Graţiei Dumnezeieşti au permis totodată conştientizarea prezenţei atotputernice a lui Dumnezeu şi a iubirii Sale copleşitoare, pentru creaţia Sa.

Într-un sens foarte concret, Graţia Divină este actul prin care Dumnezeu salvează, ajută pe cineva aflat într-o situaţie extrem de dificilă, la limită. Într-un sens mai profund, însă conceptul Graţiei Dumnezeieşti esenţializează relaţia dintre Divinitate şi fiinţa umană. Grația Divină se revarsă întotdeauna la momentul ales de Dumnezeu. El alege cui să-i ofere Grația și când.
Graţia Divină este deasupra oricăror legi sau criterii. Este o expresie a manifestării complet libere a Conştiinţei Divine Absolute. Tocmai de aceea, ea vine chiar şi pentru cei care sunt departe de a fi merituoşi prin faptele lor (în aparență) sau pentru cei care au greşit şi care sunt „scufundaţi" în păcat (așa cum se vede din exterior), dar numai Dumnezeu știe motivul pentru care el a meritat acea grație. Numai Dumnezeu știe dacă avem suficientă lumină în noi și câtă mai putem primi.

Dumnezeu ne vrea pe toți la El, dar așa cum a spus Iisus, are nevoie de îngăduință și răbdare cu noi. Când ne întoarcem cu fața la El și căutăm Lumina, la momentul potrivit, când suntem pregătiți (conform Legilor Divine) vom fi copleșiți de Grație.

Noi facem un pas către El, El face zece către noi. Cei zece pași sunt manifestări ale Grației Sale. Și tot așa, pas cu pas, sub asistența Sa, ajungem la El. Graţia Dumnezeiască poate fi resimţită ca o protecţie a lui Dumnezeu, ca o inspiraţie sau o ghidare a Sa.

Această Graţie a Celui Prea Înalt coboară şi se manifestă prin intermediul Duhului Sfânt. Totul poate fi desăvârşit doar prin revărsarea Duhului Sfânt.

Dar ce înseamnă, mai exact, să simţi coborârea Graţiei Divine în inima şi în fiinţa ta? Cum putem recunoaşte aceasta? Nenumăratele descrieri şi relatări ale celor care au trăit această sublimă experienţă, consemnează că

ceea ce este cel mai evident este apariţia unei impresii copleşitoare şi euforice de uşurare, despovărare, eliberare. Este ca şi cum cineva ţi-a luat brusc din spate o mare greutate, o mare povară. Apare de asemenea o stare în care ştii sigur că ai fost iertat de Dumnezeu pentru păcatele care te apăsau. Iertarea divină devine în acest caz cu atât mai evidentă cu cât din fiinţa celui ce a păcătuit este eradicată chiar şi vechea tentaţie către păcat. El a depăşit acum complet atracţia către acel rău şi orice ispită în acea direcţie a fost anihilată. În acel moment, eliminându-se cauza bolii, apare și vindecarea miraculoasă.

De asemenea, în fiinţa celui în care s-a revărsat Graţia Divină apare o profundă purificare sufletească, o stare de sacralitate şi chiar de sfinţenie. Recunoştinţa unei asemenea fiinţe umane este dincolo de puterea sa de exprimare şi în ea creşte o iubire puternică şi statornică faţă de Dumnezeu, precum şi o dorinţă intensă de comuniune cât mai plenară, în veşnicie, cu Cel Absolut.

Cel asupra căruia s-a pogorât Graţia Divină trăieşte după această experienţă sentimentul că e re-născut. Întreaga sa viziune despre viaţă, despre lume şi despre existenţă capătă cu totul alte perspective. Apare în primul rând o stare de trezire intensă şi profundă a inimii spirituale, aşa cum a spus Iisus Hristos că „*Împărăţia Cerurilor este în voi înşivă*”. Abia după aceea Îi vom regăsi prezenţa peste tot şi în jurul nostru, pentru că în realitate Dumnezeu este omniprezent.

Iată ce spune Swami Paramatmananda despre trezirea inimii: „*Mai mult, prin această revelaţie care ne vine din trezirea spirituală a inimii ajungem plini de uimire să participăm la viaţa grandioasă a lui Dumnezeu şi chiar să ne expansionăm conştiinţa devenind astfel tangenţi cu infinitul.,,*

Iar despre Grație*:*

Este de asemenea cunoscut că revărsarea Graţiei aduce de multe ori cu sine şi manifestarea unor diferite haruri dumnezeieşti extraordinare sau altfel spus puterea de a înfăptui anumite minuni.

Unul dintre acestea este harul vindecării prin puterea rostirii cuvântului divin şi prin puterea Duhului Sfânt. Cel ce deţine acest har intermediază manifestarea puterii vindecătoare a lui Dumnezeu, care este infailibilă.

Un alt har divin descris în Biblie este cel al cunoaşterii tuturor limbilor (gnosolalia), *pe care l-au primit apostolii după ridicarea la cer a Mâtuitorului, atunci când acesta a trimis asupra lor puterea Duhului Sfânt. Apostolii au fost atunci capabili să predice perfect învăţătura divină în limba nativă a oricărui interlocutor, indiferent de naţia acestuia.*

Un alt har divin este cel al viziunii lumilor nevăzute prin vederea omenească obişnuită. Prin acest har sunt văzuţi foarte limpede îngerii şi se poate comunica deosebit de clar cu aceştia.

De asemenea, ca urmare a primirii Graţiei Divine, poate să mai apară puterea discernământului spiritual ce permite ghidarea şi îndrumarea înţeleaptă a altor fiinţe, sau poate să apară puterea creativităţii divin inspirate.

Un astfel de exemplu de inspiraţie divină sunt aşa-numitele „texte sacre”, care au fost scrise în stări speciale de conştiinţă de către unii oameni inspiraţi de Dumnezeu: Biblia, Bagavad Gita, Coranul, Bardo Thodol, Avadhuta Gita etc.

Un alt efect ce apare după revărsarea Graţiei Divine este că, cel care a fost în felul acesta binecuvântat, are revelaţia că existenţa sa face parte dintr-un vast Plan Divin şi că el are un anumit „rost” pe lume sau, altfel spus, o anumită „menire”. Prin înţelegerea şi împlinirea acestei meniri, pe care o avem de fapt absolut fiecare dintre noi, apare apoi sentimentul unei inefabile „cooperări” cu Planul Divin, ceea ce face ca manifestările de revărsare a Graţiei Divine să devină tot mai dese şi mai ample.

Învăţăturile spirituale spun că atunci când aceste stări excepţionale de revărsare a Graţiei Dumnezeieşti se repetă tot mai des, atunci fiinţa umană respectivă trăieşte mai mereu o stare de comuniune cu Fiinţa intimă a lui Dumnezeu, ajungând la ceea ce poartă numele de „starea de îndumnezeire”.

Omul are întotdeauna o stringentă nevoie de Dumnezeu, după cum el are o stringentă nevoie de aer, de dragoste sau de fericire. Chiar dacă a uitat, el tânjește după Dumnezeu.

Cu atât mai bine este dacă știe asta și depune toate eforturile să-L atingă, așa după cum obișnuia să spună Ramakrishna: *"Frenetică nebunie divină, acesta e cuvântul. Trebuie să devii nebun după Dumnezeu pentru a-L realiza cu*

adevărat."
Tot el spunea: *"În ce constă în realitate forţa unui discipol? În lacrimile sale de dor după Dumnezeu. Aşa cum o mamă cedează dorinţei copilului său care plânge, tot astfel Dumnezeu îi oferă din plin copilului Său care plânge de dorul Lui, Graţia Sa Supremă."*

Un Ghid spiritual le spunea discipolilor săi: „*Strigaţi cu iubire, continuu în inimă numele lui Dumnezeu, până când inima voastră îl va înghiţi pe Dumnezeu, iar Dumnezeu va înghiţi inima voastră, astfel încât, Dumnezeu şi inima voastră să devină atunci UNA*. "

Cuvântul „graţie" înseamnă, totodată, „favoare". Căutându-L frenetic noi avem parte de toate favorurile Lui.

Toate tradiţiile spirituale afirmă că oricâte eforturi pe calea transformării de sine ar face o fiinţă umană, oricât ar fi ea de învăţată, de pură sau plină de aspiraţie, ea poate accede la Desăvârşirea spirituală Ultimă doar printr-un act de Graţie Dumnezeiască.

Vreau să pot cu adevărat să te contemplu pe Tine,
Maestrul meu (Shiva), în esenţa Ta cosmică,
Percepându-ţi Graţia infinită în fiecare clipă
Şi în fiecare obiect existent." Scrie Utpaladeva în *Shivastotravali,* XII,19

„*Totul este Graţie Dumnezeiască* – afirmă marele înţelept şi eliberat Abhinavagupta – *iar Calea spirituală este în ultimă instanţă o Cale a Graţiei Dumnezeieşti*.

"*Doar Lumia Graţiei Sale îl pot revela pe Shiva*", scrie în *Tantrasara*, Cap. 2.

Graţia ne este acordată permanent, datorită esenţei noastre dumnezeieşti. Efortul personal de a fi mai buni, purificarea, controlul trupului, suflului subtil vital şi al minţii, aspirația, iubirea de Dumnezeu, practica rugăciunii și a oricăror metode spirituale sunt semnele noastre către Divin că dorim Grația Sa, dar El o va manifesta când dorește.

Există diferite intensități ale Grației Dumnezeiești, în funcție de gradul de pregătire și de aspirație al omului și ele sunt clasificate în tradiția Shivaită astfel:

1. Graţia inferioară, oferită celor care trăiesc în regatul vieţii lumeşti, *Lokadharma*. În ei apare dorinţa de a atinge starea supremă a lui Shiva, realizarea de sine, numai când durerile şi suferinţele provocate de această lume devin prea mari. În acest moment ei doresc să abandoneze totul şi să obţină Suprema Realizare, dar le este foarte greu pentru că sunt necesare unele sacrificii. Totuşi, întrucât Graţia lui Shiva străluceşte în ei, într-un sfârşit, care poate dura multe vieţi, ei vor deveni una cu Fiinţa Supremă.

2. Următoarea este numită ***Graţia Medie inferioară*.** Dorinţa de a experimenta plăcerile lumeşti există încă şi este mai puternică decât aceea de a obţine starea de Shiva. După părăsirea planului fizic aspirantul va intra într-unul din paradisurile astrale, unde va savura toate aceste bucurii. Însă el se va încarna din nou. În această ultimă încarnare el se va focaliza numai asupra realizării de sine. Viaţa sa aici va fi scurtă, iar la sfârşitul ei va intra în starea transcendentă a lui Shiva.

3. ***Graţia Medie de mijloc***. În momentul când Shiva acordă acest tip de Graţie, în conştiinţa acelui aspirant apare dorinţa intensă de a dobândi starea de Shiva. În acelaşi timp el doreşte, însă, să se bucure şi de plăcerile acestei lumi, astfel că după părăsirea planului fizic el va intra într-unul din paradisurile astrale unde va savura toate plăcerile lumeşti, până la deplina lor satisfacere. După aceea el va primi o nouă iniţiere în planul astral de la Ghidul său spiritual care este omniprezent. Prin această iniţiere el va intra în regatul lui Shiva şi se va contopi cu Acesta.

4. ***Graţia Medie Supremă***. Prin intermediul ei aspirantul ajunge discipolul unui Ghid spiritual perfect. Întrucât mintea aspirantului este încă instabilă, simpla privire sau atingere a Ghidului spiritual este insuficient pentru a-i aduce Iluminarea. Ghidul spiritual îl va iniţia într-o *mantra* sau tehnică specifică. Prin această iniţiere aspirantul va atinge Iluminarea, însă aceasta va fi instabilă. Abia după părăsirea planului fizic el va deveni una cu Shiva.

5. ***Suprema Grație Inferioară*** apare în ființa în care apare dorința de a întâlni un Ghid spiritual, care este o ființă perfectă, atotcunoscătoare, este una cu Shiva. Doar prin simpla sa atingere, privire sau îmbrățișare acordată aspirantului, acesta își transcende perfect individualitatea și intră în Starea Supremă Transcendentă (a realizării de sine), fără a practica *japa* sau *dhyana* (meditația) etc. Totuși el experimentează plăcerea și durerea în trupul său, dar este detașat. Acest aspirant va deveni un Ghid spiritual numit *Rudra shakti samavistah*, deoarece el este în perfectă fuziune cu *Rudra shakti* (energia lui Rudra).

6. ***Suprema Graţie de Mijloc***. Cel care receptează acest tip de Graţie devine perfect şi complet iluminat în planul fizic. El se numeşte *pratibha guru*, adică acel Ghid spiritual care a atins singur realizarea spirituală, fără ajutorul unui alt Maestru, doar prin Graţie. Acest Ghid spiritual trăieşte în lumea fizică pentru elevarea spirituală a umanităţii.

7. ***Marea Graţie Supremă.*** Când Shiva acordă cuiva acest tip de Graţie, atunci acea ființă devine perfect realizată spiritual, își cunoaşte adevărata natură într-un mod complet şi perfect. Însă trupul va părăsi planul fizic din cauza acestei Graţii extraordinar de intense, care resoarbe ființa din manifestare. Această ființă devine un Ghid spiritual desăvârşit care îndeplineşte din lumile subtile acţiuni de ghidare spirituală, în mod tainic, în inimile aspiranţilor.

9. Cunoașterea Adevărului Divin

Prezentarea Metodei

Trăiește în Lumina Adevărului Divin și te vei bucura de o sănătate perfectă

Cum mi-a fost revelată

În urmă cu câțiva ani mi s-a recomandat să fac o meditație de revelare în universului meu lăuntric a Adevărului Divin Ultim. Practicând-o constant, am observat cum vălurile fine ale iluziei se dau încet la o parte și încep să înțeleg lumea în care suntem, lumea de dincolo, Lumea Divină. Gradat am înțeles cât este de important adevărul în toate aspectele vieții și cum, doar respectarea lui poate să ne transforme viața complet în bine și să ne aducă sănătate, fericire și tot ce ne dorim.

Descrierea Metodei

„Fii propria ta flacără şi propriul tău refugiu. Ia-ţi Adevărul drept flacără; ia-ţi Adevărul drept refugiu.

Adevărul Divin este cel care îți dă răspuns la întrebările: *Cine sunt, de ce sunt aici, de ce m-am născut, de ce mor, care e rostul meu în lume* etc.

Fiecare din noi dorim răspunsul la aceste întrebări și am da orice să-l aflăm.

Din ele se nasc alte întrebări: Pot să-mi amân moartea? Pot să trăiesc veșnic?

Pot alege să am o viață liniștită și fericită? Pot să fiu bogat? Pot să mă bucur de sănătate toată viața? Pot alege să mă nasc prinț, sau altfel spus pot alege în ce familie să mă nasc? Pot să fac ce vreau în această lume sau sunt obligat să-mi urmez destinul? Destinul poate fi schimba? și, mergând și mai aproape de viața de zi cu zi a oamenilor, apar întrebări: De ce sunt bolnav tot timpul? De ce mă îmbolnăvesc? De ce întârzie vindecarea în cazul meu? De ce sunt sărac? De ce am ghinion? De ce sufăr atât de mult? Cum să am o viață mai ușoară? etc.

„*Ceea ce apare şi dispare este ireal.*" – Nisargadatta Maharaj.

Cei care au avut intuiţia profundă a faptului că ceea ce este considerat în mod obişnuit normal, este departe de Adevăr şi-au creat propriile sisteme,

căi şi modalităţi prin care au reuşit să treacă dincolo de voalul iluziei, descoperind astfel Realitatea. Adevărul se ocultează sub diferite forme.

Dacă ne întrebăm în fiecare clipă ce este real şi ce este ireal, ce ne apropie de Adevăr şi ce ne depărtează, ce este Adevărul şi cine suntem... Vom descoperi că Adevărul este Unul singur, este în tot şi în toate, iar Totul suntem chiar noi.
Atunci când Abraham a auzit Cuvântul lui Dumnezeu, Acesta i-a spus:

"***Părăseşte-ţi ţara, rudele, casa tatălui tău şi îndreaptă-te spre locul pe care ţi-l voi arăta eu****." (Geneza 12,1)*

A călători în deşert, înseamnă a călători spre profunzimile propriei fiinţe. Pentru a ne descoperi cu adevărat trebuie să eliminăm o serie întreagă de factori cu care ne confruntăm adevărata identitate. Adică să părăsim cunoscutul, ceea ce credem că suntem, în favoarea a ceea ce suntem de fapt.

Un înţelept antic susţinea că atunci când conştiinţei nu-i mai sunt impuse cuvinte, imagini, concepte, ea se dilată devenind un spaţiu infinit, redat simbolic de imaginea deşertului.

Acest drum spre Infinit pune în lumină ceea ce are Omul etern în el.

Pentru om, a se cunoaşte pe sine însuşi înseamnă a cunoaşte sursa propriei existenţe, acel "ceva" care te face să fii ceea ce eşti, din care apari şi în care te resorbi.

Prima dată, Moise s-a retras în deşert pentru a fugi de violenţă, violenţa care îi transformase în sclavi pe semenii săi. El s-a retras împreună cu poporul său, ghidat de Dumnezeu, pentru a ajunge la libertate (eliberare). Ce șansă pentru un popor să fie ghidat astfel de către însuși Dumnezeu!

Dar pentru a ajunge la eliberare, sau Adevăr, astfel, este nevoie de ascultare totală și credință.

La fel a procedat şi prinţul indian, care, într-o zi, a descoperit suferința şi moartea: prinţul Siddharta Gautama. Acest prinţ a căutat răspunsul la întrebarea "De ce există suferinţa, răul, boala și moartea?" Şi ce trebuie făcut pentru a fi eliberat de ele. S-a retras și el în pustiul junglei pentru a afla răspunsuri.

La fel a procedat și Mahavira, un alt prinț indian care a renunțat la haine și

toată averea sa pământeană și, complet gol, a mers în pustiu să afle Adevărul.

La fel a procedat și Francisc de Assisi care s-a dezbrăcat de haine, a renunțat la moștenirea familiei, la biserica acelor vremuri, s-a retras în pustiu și s-a rugat, apoi a clădit o biserică nouă bazată pe Adevăr.

Sunt foarte, foarte multe exemple de sfinți care s-au retras în pustiu pentru a afla Adevărul, conștientizând că această lume este o iluzie.

Când ai grația acestei conștientizări, cum să mai rămâi în lume și să te prefaci că trăiești?

Ceea ce descoperim în deşert, adică în adâncul sufletului nostru, departe de lumea iluzorie, este că, înainte de a ne pune problema răului, trebuie să ne punem problema existenţei. Înainte de a ne întreba de ce există suferinţă în lume, trebuie să ne întrebăm de ce există lumea. Ce este fiinţa umană, ce este Universul?

"*O picătură într-un ocean*" va spune mai târziu profetul Isaia.

A găsi răspunsul la o întrebare fundamentală reprezintă, de fapt, traversarea deşertului, adică a tuturor acelor văluri ale iluziei care ne țin departe de Adevăr.
"**Cine sunt eu**?" – iată întrebarea pe care ne-o punem cu toții.

Răspunsul apare aproape întotdeauna în preajma morții când realizăm că ceea ce credeam că suntem se va transforma în cenușă și atunci ne răspundem: "Nimic, sunt un nimic. Tot ce am crezut că sunt va fi ars sau îngropat, tot ce am acumulat va trebui să abandonez…deci ce sunt? Nimic".

În acest "nimic" există o forţă, o Prezenţă, un "**Eu Sunt** ". Totuși după ce corpul meu este ars, eu continui să fiu. Sunt în continuare, chiar dacă existența mea s-a schimbat și tot ceea ce credeam că mă definește – familie, casă, avere, funcție, nume, titluri – a dispărut. A rămas în urmă tot ceea ce credeam că sunt și totuși eu continui să fiu. Atunci cine sunt?
Aceasta este una dintre realizările autentice: a descoperi înainte de moarte că dincolo de personalitatea fiecăruia există acest "*Eu sunt*" simplu și pur.

Este nevoie de o singură clipă pentru a renunţa la iluzii şi pentru a descoperi "ceea ce suntem". Dar poporului lui Israel i-a trebuit 40 de ani pentru a

atinge această cunoaştere. 40 este o cifră ce simbolizează încercările, maturitatea care vine să încununeze toate eforturile. Iisus a stat de asemenea 40 de zile în deșert înainte de a-și începe misiunea.

Satya, sau respectarea adevărului este cea mai importantă dintre cele cinci reguli din Yama, despre care am mai vorbit în capitolele anterioare.

Se știe că epoca actuală în care trăim, Kali Yuga, este pe final și ne îndreptăm spre Satya Yuga – Era Adevărului Divin. Cu atât mai mult acum este cel mai important să trăim în Adevăr.
Ce este Adevărul? Adevărul este esenţa a tot ceea ce există şi chiar putem spune că Adevărul este Dumnezeu, pentru că numai Dumnezeu există cu adevărat. Există doar un unic adevăr ultim, suprem, acesta fiind adevărul existenţei lui Dumnezeu Tatăl.

Începând să punem în practică Satya vom remarca că ne simţim din ce în ce mai aproape de Dumnezeu.

Ignorând această regulă sau încălcând-o, ne îndepărtăm de Dumnezeu.

De exemplu, tradiţia milenară Maha Vidya Yoga semnalează faptul că este necesară respectarea lui Satya pentru a fi imposibilă starea de rezonanţă cu sferele de forţă ale Marilor Puteri Cosmice. Aceste Puteri Cosmice sunt de fapt cele zece Puteri Divine esențiale. Trăind și acționând în afara adevărului puterea noastră va scădea din toate punctele de vedere. Energia de asemenea.

Măsura în care respectăm Satya este măsura în care ne putem apropia de Dumnezeu.
Aceia care cunosc Adevărul sunt marii înţelepţi, veritabile modele divine, marii maeştri şi ghizii spirituali. Toate tradiţiile spirituale autentice ale planetei noastre precizează foarte clar faptul că orice aspirant spiritual are nevoie de ghidarea unui maestru spiritual autentic, care cunoaşte Adevărul, pentru a putea ajunge în final el însuşi la cunoaşterea şi experimentarea directă, în propria fiinţă, a acestui Adevăr.

S-au scris tratate întregi despre adevăr în toate marile culturi. A renunța la minciună este doar primul pas.

Oricât de mult am vorbi despre aspecte iniţiatice, esoterice, legate de marile adevăruri spirituale, rezultatele spirituale vor fi zero dacă continuăm să mințim.

Chiar şi acest nivel incipient de aplicare a lui Satya implică un mare efort pentru marea majoritarea a fiinţelor umane. Majoritatea oamenilor mint din obișnuință.

Putem medita, de exemplu, pentru a ne ajuta, asupra celei de-a patra fericiri enunţată de Iisus în Predica de pe munte, care exprimă succint aşa-numita „cale a Adevărului”:

„***Fericiţi cei flămânzi şi însetaţi după adevărul şi dreptatea lui Dumnezeu, căci ei le vor găsi”.***

Aprofundarea lui Satya porneşte cu înţelegerea faptului că este absolut necesar să începem să ne controlăm vorbirea. Tratatele yoghine subliniază dificultatea acestui demers, dar şi faptul că el este strict necesar pentru a progresa în practica spirituală. A ne controla vorbirea este mult mai greu decât a adopta tăcerea absolută.
Un exerciţiu simplu în această direcţie, dar cu efecte miraculoase, este acela de a ne observa detaşat „obişnuinţele verbale”: de exemplu, dacă vorbim deseori fără a ne gândi, dacă folosim cuvinte urâte sau expresii vulgare, dacă ne exprimăm uşor sau dificil, dacă avem ticuri verbale, dacă avem tendinţa de a exagera, de a critica, de a linguşi, de a bârfi, de a minţi, dacă intrăm peste alții când vorbesc și-i întrerupem, dacă avem răspunsuri formale etc.

Răspunsurile formale conțin cele mai multe minciuni:

Ce faci? Bine. Răspunsul vine automat, chiar dacă poate ne simțim obosiți, rău sau suntem furioși.

Ce-i cu tine ? Nimic. Se vede de la o poștă că te simți prost, dar minți din obișnuință.

Cine te-a sunat? Nimeni. Cum nimeni, pentru că tocmai te-a sunat cineva, s-a auzit clopoțelul și chiar ai vorbit. Ai vorbit cu nimeni?

Sunt multe exemple de genul acesta; mințim din obișnuință, fără să ne dăm seama că până și o minciună spusă la întâmplare ne îndepărtează de Adevăr.

În ritmul acesta, când vom afla adevărul despre cine suntem și ce căutăm în lumea asta?

Dacă dorim să aflăm adevărul despre noi, să încetăm să mai mințim.

A trăi în spiritul adevărului este chiar mai mult decât a evita minciuna.

- minciună este și când ne promitem ceva nouă înșine sau altora și după aceea uităm sau ignorăm.

- minciună este și când ne propunem să facem ceva și apoi ne răzgândim.

- minciună este și când facem lucruri și acțiuni pentru că *așa trebuie, sau așa a zis cineva,* fără ca noi să dorim cu adevărat să facem.

- compromisul este o minciună.

- diferite forme de educație a copiilor mai ales, prin amenințări (că vine bau bau) este o minciună. Pentru că tu îl amenințI dorind să-l determini să facă ceva, el va face fără plăcere, de frică, ceea ce este departe de a se numi educație sau învățare. Și în virtutea Adevărului Divin, bau bau va veni pentru că un copil crede că e adevărat tot ce spuneți și atunci el va visa urât sau va vedea umbre și se va speria pentru că, pentru el, chiar a venit baubau.

Chiar dacă ar fi să luăm în considerare doar Legea Rezonanței, cum ar fi posibil să ajungem la Adevăr, dacă noi mințim.
Până la Adevărul Divin mai e cale de mers, dar mințind, vom atrage minciuna în viața noastră. Ne vom trezi că ne mint oameni pe care îi iubim, în care avem încredere, copii, prietenii și asta va fi într-adevăr dureros.

Este imposibil să ne mintă sau înșele cineva dacă noi trăim în spiritul adevărului.

Să luăm aminte la asta.
Dacă suntem frecvent mințiți de oameni de încredere, trădați, înșelați, să ne gândim că și noi la rândul nostru obișnuim să mințim.

La început a fost Cuvântul – așa apare în Biblie. Apoi a apărut Lumea.

Cuvântul este adevăr și are o putere foarte mare.

Ceea ce spunem se va împlini cu siguranță, chiar dacă este spus în glumă, din neatenție sau la furie.

În această direcție există numeroase legende hinduse în care, la supărare, cineva lansează un blestem. Apoi cel blestamat, sau o rudă apropiată, se roagă la Dumnezeu să fie scutit, sau chiar la cel care l-a blestamat. Răspunsul este: ceea ce a fost spus, așa rămâne, însă ce pot să fac este să rostesc acum o binecuvântare pentru tine, astfel ca blestemul anterior să fie atenuat.

Un cuvânt este o emanație în Creație, ca și o comandă. O dată spus, el pleacă pentru a fi împlinit. Cum să îl mai oprești? Este imposibil. Eventual să mai emiți ceva pozitiv pentru a atenua efectele primului cuvânt.

De câte ori vorbim la furie, fără să fim conștienți de ce am emis în Univers?

Tot ce am spus, am spus pentru noi și doar noi suntem cei care culegem roadele rostirilor noastre.

De exemplu auzim în multe cupluri certuri cum ar fi: *m-am săturat de tine! vreau să fiu singur (ă).* Asta se va și întâmpla.

Sau ea îi spune: *dobitocule! porcule!* și de asta va avea parte – el se va comporta întocmai, chiar dacă o face inconștient. Ea asta a rostit (cerut) și asta a primit.
Sau oameni obosiți care spun: *m-am săturat să trăiesc așa*, ori: *m-am săturat de viața asta*, sau: *asta e viață? Mai bine mor decât să mai trăiesc așa!* Dacă acesta va continua viața în acest mod, fără a veni cu o alternativă, într-un timp mai scurt sau mai lung – depinde de intensitatea (energia) cu care o spune – va contacta o boală sau va avea un accident și va muri.
Sau: *banii sunt prea puțini, insuficienți pentru mâncare și pentru trai.* Fiți convinși că exact așa va fi.

Sau: *mă simt prost, sunt bolnav, toată viața am fost bolnav, tratamentul este prost, medicamentele sunt chimicale*…dacă tu spui, așa va fi.

Uneori spunem: *mă doare, mă simt rău, sunt bolnav*, doar pentru a atrage atenția cuiva sau a impresiona și după o vreme constatăm că, într-adevăr, ne-am îmbolnăvit.

Putem da foarte multe exemple din viața noastră de vorbe aruncate în vânt, care ni se întorc și pe care dacă le vom conștientiza, vom înțelege de ce viața noastră actuală este așa cum e.

Cuvântul are puterea adevărului îl el, ca urmare are putere creatoare.

Ca urmare, să fim întotdeauna atenți la ce spunem.
Chiar dacă acum viața noastră este grea, să ne formăm o obișnuință din a rosti cuvinte pozitive, încurajatoare, optimiste. În felul acesta viața noastră se va transforma rapid.

Ce ne poate ajuta în aprofundarea lui Satya?

1. **Discernământul -** este acea calitate care ne permite să deosebim ceea ce este adevărat de ceea ce este fals.
2. **Atenţia şi luciditatea -** sunt calităţi pe care oricine ar trebui să urmărească să şi le dezvolte.
3. **Sinceritatea cu noi înşine -** este fundamentală, pentru o reală transformare lăuntrică. De obicei oamenii care s-au obișnuit să mintă sunt incapabili să fie sinceri cu ei înșiși. Aici este nevoie de multă fermitate și sinceritate lăuntrică.
4. **Să ne recunoaştem greşelile** cu sinceritate - este un important pas înainte. Dacă în plus vom găsi în noi puterea de a ne cere scuze din tot sufletul, fiinţelor umane pe care le-am minţit, trădat, înșelat, supărat, rănit, vom remarca imediat faptul că ne va fi mult mai uşor apoi să respectăm adevărul.
5. **Bunul simţ şi umilinţa** ne vor ajuta să intuim cum este cel mai bine să procedăm în anumite situaţii şi ne vor susţine enorm în eliminarea unor obiceiuri nefaste precum minciuna, lăudăroşenia, exagerările, bârfa.
6. **Practicile spirituale** (rugăciuni, meditații, yoga) sunt cel mai eficient suport, atât pentru a ne dezvolta fermitatea, pentru a ne amplifica atenţia, calmul, luciditatea, discernământul, cât şi pentru a atrage armonia în noi.
7. **Revelarea Sinelui Suprem -** este „cheia de boltă” pe drumul nostru către Adevărul Suprem.
8. **Comuniunea cu Dumnezeu Tatăl** prin consacrare, rugăciune, binecuvântare, meditaţie profundă, izolări, mauna (jurământul tăcerii), post etc., ne va conecta la însăşi sursa Adevărului. Trebuie să învăţăm apoi să ne trăim întreaga viaţă la înălţimea adevărurilor divine pe care le intuim atunci.

Ce este sursa Adevărului? Ce este Adevărul Ultim Divin? Ce vom afla despre noi înșine, despre creație, despre existență când ajungem la Adevăr? Ce este acest Adevăr?

O să citățm din scrierile lui Swami Paramatmananda: „*Ce este în realitate Principiul Suprem? Principiul Suprem este Originea originilor, Unitatea cea fără început, Eternul Absolut sau, altfel spus, Dumnezeu Tatăl, care se află atât dincolo de Manifestare, cât şi dincolo de Nemanifestare. Principiul Suprem este o ipostază a lui Dumnezeu Tatăl, care se situează dincolo de orice înţelegere obişnuită şi care, totodată, este lipsit de dualitate şi în viziunea marilor înţelepţi, el are o importanţă metafizică fundamentală.*

Prin urmare, se poate spune că Principiul Suprem este ceea ce înţelepţii Orientului numesc Brahman (Dumnezeu), sau Principiul Suprem care există dincolo de orice distincţie, fiind în mod absolut lipsit de condiţionare. Principiul Suprem este Originea tuturor originilor, Unitatea misterioasă cea fără început, Eternul Absolut este Unul cel Unic fără al doilea.

Atunci când se vorbeşte despre Adevărul divin ca atare, se face întotdeauna, în mod inevitabil, referinţă directă la Principiul Suprem, pentru că doar Principiul Suprem deţine propriul său fundament.

*Iată pentru ce se spune că numai Adevărul ultim, atunci când este revelat în propriul nostru univers lăuntric, ne face cu adevărat să devenim liberi din punct de vedere spiritual. Acest aspect fundamental este subliniat de apostolul Ioan în Evanghelie, unde el afirmă citându-l pe Iisus: „**Cunoaşteţi Adevărul şi atunci Adevărul vă va elibera**“.*

După cum ştim, Principiul Suprem este Unul şi el este Unic. Aşa cum ne putem da seama cu uşurinţă, în realitate există doar un singur Principiu Suprem, în loc de două sau mai multe, căci, chiar dacă, prin reducere la absurd, am presupune că ar putea exista o asemenea alternativă, atunci unul l-ar exclude fără îndoială pe celălalt. Pentru aceleaşi raţiuni, se înţelege aproape de la sine că există un singur „Absolut“ sau „Tot“.

Tot aşa, este absolut imposibil să existe două sau mai multe „Infinituri”. În conformitate cu aspectele pe care le-am prezentat anterior, ne putem da astfel seama, chiar şi intuitiv, că şi Adevărul ultim sau, altfel spus, Adevărul divin este întotdeauna Unul şi tocmai de aceea se poate vorbi de caracterul unic al Adevărului ultim, căci, în esenţa sa, el este fără încetare absolut identic cu Principiul Suprem, care este identic cu această Unitate originară.

Cei înţelepţi afirmă că, de fapt, Adevărul ultim este dincolo de creaţia minţii umane. Adevărul divin deţine în veşnicie o realitate enigmatică ce există prin ea însăşi, independentă de noi.

Ce avem noi de făcut este să cunoaştem prin revelaţie directă Adevărul ultim divin.

Este, de asemenea, esenţial să ne dăm seama că, în afara acestei cunoaşteri ***(prin revelaţie directă)*** *în propriul nostru univers lăuntric a Adevărului ultim divin, că în fiecare dintre noi există doar eroarea.*

Abia atunci când în fiinţa noastră începe să se reveleze în mod gradat Adevărul ultim divin, noi ieşim totodată din starea de eroare, pentru că în fiinţa noastră apare pentru prima oară sclipirea mirifică, esenţială a „Luminii eterne a Adevărului ultim divin", care ne conferă accesul la adevărata cunoaştere, ce ne permite să înţelegem realitatea (atât cea lăuntrică, cât şi cea înconjurătoare), din perspectiva tainică a Adevărului ultim divin al lui Dumnezeu Tatăl. Prin urmare, cunoaşterea Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric face să apară o esenţială transformare a viziunii şi a perspectivei asupra realităţii.

Această transformatoare viziune a Adevărului ultim divin ne oferă jaloanele divine de care avem nevoie pentru a privi aşa cum trebuie, cu înţelepciune, atât asupra realităţii fiinţei noastre, cât şi asupra întregii realităţi înconjurătoare. Prin urmare, cunoaşterea Adevărului ultim divin face să apară în noi o fundamentală transformare a viziunii care înlocuieşte viziunea eronată, egotică de dinainte cu o nouă viziune adevărată, divină, care este lipsită de eroare.

Este evident că această cunoaştere a ***Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric, ne ajută să ne eliberăm din punct de vedere spiritual****. Acesta este secretul fundamental care este criptat în cuvintele pline de înţelepciune ale lui Iisus: „Cunoaşteţi Adevărul şi atunci Adevărul vă va elibera!".*

Toţi marii înţelepţi, toţi yoghinii avansaţi şi toţi marii sfinţi care au atins suprema realizare divină au reuşit într-o anumită etapă a evoluţiei lor spirituale să-şi reveleze în propriul lor univers lăuntric Adevărul ultim divin. Numai în felul acesta, prin revelarea Adevărului ultim divin în propria lor fiinţă, ei au reuşit cu adevărat să-L cunoască pe Dumnezeu Tatăl şi totodată au reuşit să-şi transforme viziunea personală greşită, într-o

nouă şi fundamentală viziune divină, eternă şi universal valabilă. Cunoaşterea Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric face să dispară iluzia.

Începutul cunoaşterii Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric prin revelație directă şi nemijlocită marchează de fapt, începutul sfârşitului stării de iluzie sau imaginație în care am trăit până atunci.

Cei înţelepţi spun că, de fapt, Adevărul ultim divin ***„aparţine sferei gigantice, misterioase a înţelepciunii pure a lui Dumnezeu”.***

*Despre el (Adevărul ultim divin) se poate spune că este propriul „obiect“ al înţelepciunii veritabile. Este, de asemenea, necesar să ştim că prin percepţie esenţială, spirituală, fundamentală, imediată şi directă, ajungem la Adevărul ultim. Numai intuiţia intelectuală supramentală (atunci când este trezită suficient de mult) ne permite să intrăm cu uşurinţă în contact cu sfera supraumană care este în mod precis domeniul propriu al Principiului Suprem. Principiul Suprem este, am putea spune, perceput în universul nostru lăuntric prin ceea ce se numeşte „**cunoaşterea cea misterioasă a inimii“** – aşa cum o numesc înţelepţii Orientului şi yoghinii avansaţi.*

Atât ştiinţa înţelepciunii orientale, cât şi întreaga cunoaştere metafizică fundamentală, au ca sursă doar acest Adevăr Ultim Divin.

Toate acestea sunt alimentate doar de canalul Adevărului ultim divin.

Adevărul ultim originar sau Adevărul Adevărului reprezintă Adevărul ultim divin asupra originilor. El este Adevărul ultim divin asupra a ceea ce este în realitate Principiul Suprem.

Adevărul ultim divin este cel mai profund nucleu, este Adevărul Esenţial sau Adevărul Total. Adevărul ultim Divin este un sinonim al Absolutului.

Adevărul ne eliberează de orice condiționare, de orice legătură karmică, de orice boală. Iată că doar rostind și trăind în lumina Adevărului ne putem vindeca de orice boală, oricât de gravă ar fi.

O să oferim în continuare câteva citate despre adevăr pentru a vedea cât se poate de clar, că toate culturile și toate marile personalități ale lumii au sesizat legătura dintre adevăr și libertate.

“Dar vine ora şi ea a venit deja, în care adevăraţii adoratori se vor închina Tatălui în spirit şi adevăr. Dumnezeu este Spirit şi Adevăr şi cine se închină Lui trebuie să se închine în spirit şi adevăr.” – Ioan 4, 23, 24.

,,Libertatea înseamnă să te ridici şi să spui adevărul,, – Boris Pahor în *Necropola.*

,,Adevărul e dumnezeirea omului liber,, – Maxim Gorki în *Fundătura.*

*,,Libertatea adevărată e un sentiment aproape religios***,,** – Mihai Eminescu**.**

,,Cel care şi-a depăşit fricile va fi cu adevărat liber,, – Aristotel**.**

,,Adevărul ne face liberi şi ne permite să ne trăim libertatea pentru a putea atinge scopul ei, fericirea,, – Papa Ioan Paul al II-lea**.**

,,Adevărul ne face liberi,, – Nicolae Steinhardt în *Jurnalul fericirii*.

,,Libertatea ne face adevăraţi,, – Marian Cioacă.

,,Acela este cu adevărat liber, care trăieşte pentru Hristos,, – Sfântul Ioan Gură de Aur.

,,Toţi cei mari sunt cu adevărat mari doar atunci când sunt liberi,, – Ardengo Soffici**.**

,,Adevărul te face liber, numai dacă îl accepţi! – Iulia Mirancea**.**

,,Libertatea şi adevărul sunt sfinte pentru cei care au preferat să moară decât să le trădeze,, – Octavian Paler**.**

,,Tot ce este cu adevărat măreţ şi înălţător este creat de omul care poate trudi în libertate,, – Albert Einstein în *Din ultimii mei ani - 1950.*

,,Adevăraţii stâlpi ai societăţii sunt adevărul şi libertatea,, – Henrik Ibsen**.**

,,Liber eşti numai atunci când ai curajul să rosteşti adevărul,, – Horia-Roman Patapievici, *Politice (1996).*

,,Adevărul demonstrat prin cuvinte cucereşte pe deplin doar minţile viguroase, cu adevărat libere de orice prejudecăţi,, – Giuseppe Rovani**.**

„*Prin libertate academică înţeleg dreptul de a căuta adevărul, de a publica ceea ce consideri că este adevărat. Dreptul acesta atrage după sine şi o datorie: să spui tot ce ai recunoscut că e adevărat. Este evident că orice îngrădire a libertăţii academice urmăreşte să limiteze răspândirea cunoaşterii în rândul oamenilor, împiedicând astfel judecata şi acţiunea radicală*„ – Albert Einstein**.**

„*Libertatea şi ordinea sunt compatibile... adevărul este putere... discuţia liberă este viaţa adevărului*„ – Thomas Henry Huxley**.**

„*Libertatea adevărată e să ştim să trăim deplin în prezent*„ – Alessandro Bruno.

„*Oamenii au dreptul la adevăr aşa cum au dreptul la viaţă, libertate şi la căutarea fericirii*„ – Frank Norris**.**

„*Un om se consideră cu adevărat liber atunci când acceptă să devină robul lui Dumnezeu*„ – Sfântul Maxim Mărturisitorul**.**

„*Se pare că rădăcina libertăţii este în raţiunea de adevăr şi de ordine*„ – Petre Ţuţea**,** *Nelinişti metafizice* (1994).

„*Primul semn şi dovada cea mai sigură a înţelepciunii adevărate este o permanentă şi liber consimţită stare de fericire*„ – Michel de Montaigne**.**

„*Pacea înseamnă libertate înfăptuită, libertate şi în acelaşi timp adevăr*„ – Aldous Huxley.

„*Doamne, fă-mă robul Tău, ca să fiu cu adevărat liber*!„ – Sfântul Augustin**.**

„*Se spune că există trei timpuri: trecut, prezent şi viitor. Ce greşeală grosolană şi dăunătoare. Există două feluri de timp, trecut şi viitor, prezentul e în afara timpului. Şi viaţa adevărată, liberă se află în afara timpului, adică în prezent. Cât de important este să ştim asta! Se poate trăi numai în prezent, adică liber*„ – Lev Tolstoi, în *Despre Dumnezeu şi om din jurnalul ultimilor ani*.

„*Libertatea este posibilitatea de a trăi în adevăr*„ – David Boia**.**

„*Adevărul te face liber, minciuna te pune în lanţuri*„ – George Budoi din *Adevărul şi minciuna*.

„Renunţ la pâine, glorie, compătimire. Ceea ce văd zi de zi cu ochii liberi sunt fiinţe mici, într-o lume mică, înghiţindu-se una pe alta. Vreau un adevăr adevărat, oricât de mărunt„ – Giovani Pappini în *Un om sfârşit.*

„Vreau să renunţăm la închisoare şi coerciţiuni, vreau oameni în libertate, crescuţi spre a fi liberi cu adevărat„ – Alice Voinescu în *Jurnal.*

„Este Adevărul care eliberează, în locul efortului tău de a fi liber„ – Krishnamurti**.**

„Fiecare este deja liber, însă este un zid care le ascunde adevărul - acel zid este dorinţa„ – H.W.L. Poonja în *Doar rămâi tăcut.*

Am văzut în citatele de mai sus – am prezentat doar câteva, pentru că sunt mii – strigătele după libertate și adevăr a celor care au înțeles că lumea aceasta este o iluzie. Ei au înțeles că lumea adevărată este alta, unii au cunoscut-o.

Libertatea este asociată întotdeauna cu Adevărul.

Adevărul este asociat cu libertatea. De câtă libertate se bucură un om bolnav? Numai el știe! Atunci, fraților, haideți să trăim în Adevăr!

10. Alege să te dărui

Prezentarea metodei

Trăiește pentru alții și Dumnezeu va trăi în tine.

Cum mi-a fost revelată:

Exista o boală destul de gravă care circula și era molipsitoare. Cei din

jurul meu se îmbolnăviseră, iar acum a intrat și în mine un pic de panică și am mers să-mi fac analizele. Am mers la o clinică și era prea aglomerat. Am mers la alta unde era mai puțină lume, dar cadrele medicale mă ignorau complet. Le-am spus că doresc programare, consultație, analize, eram cu banii în mână să plătesc și, totuși, toți mă ignorau complet. Stăteam nedumerită pe hol și așteptam să mă vadă și pe mine cineva.
Am stat mult. Ei treceau pe lângă mine de parcă eram un stâlp.

La un moment dat am devenit mai fermă, m-am pus în fața unui medic și i-am spus că doresc consultație. Mă văzuse până atunci pentru că trecuse de mai multe ori pe lângă mine. Parcă mă ignorase intenționat. Mi-a răspuns cu ton ferm: *domnișoară, aveți încă multe de realizat în această viață, fiți convinsă că veți trăi încă mult și bine.* Apoi a plecat grăbit la alți pacienți.

„Vorbise„ cineva prin el când mi-a transmis acest mesaj. Am rămas un pic gură-cască, după care am plecat.

A avut dreptate pentru că, iată-mă, sunt bine, sănătoasă.

Mulțumesc !

Descrierea metodei

Până acum am vorbit despre vindecări, iar acest capitol este dedicat bolnavilor în stare terminală.

Oamenii au o teamă atavică de moarte și la cel mai mic semn de boală unii dintre ei se gândesc că poate vor muri. Cei optimiști, alungă rapid acest gând și se vindecă repede. Însă cei pesimiști vor investi multă energie în boală, agravând-o. Credința că ești bolnav, că e o boală gravă, frica, lipsa poftei de viață, tristețile, toate acestea hrănesc boala și o întrețin. Oricâte tratamente fac, tot bolnavi vor fi.

Pentru aceștia, avem o soluție. Dacă **vrei** să trăiești, oricât de bolnav ai fi, poți.

Cum?

Dăruindu-te!

Dacă ai o boală așa gravă, te-ai îndepărtat de la misiunea ta (motivul încarnării), sau te-ai săturat ori plictisit de această lume, sau ți-ai împlinit deja menirea și viața s-a terminat. Însă dacă totuși simți că ai vrea să mai rămâi în această lume, vorbește cu Dumnezeu, spune-i și dacă El consideră, îți va mai da ceva ,,de lucru,, și, bineînțeles, zile să-ți faci treaba.

Noi suntem instrumente divine și prin noi El acționează în această lume.

Cât timp ,,avem de lucru,, și ne facem treaba, rămânem în viață.

Dacă refuzăm să ne îndeplinim sarcina luată sau am terminat-o, atunci apare posibilitatea morții.

Orice om are locul lui bine stabilit în creație. Indiferent ce faci, servești umanitatea. O ajuți să existe. Că ești medic sau șofer, gunoier sau cosmeticiană, actor sau cântăreț, vânzător sau antreprenor...fiecare, de acolo de unde suntem, îndeplinim o misiune. Toate funcțiile și toate rolurile sunt importante. De asemenea este important să ne amintim de Cel ce ne susține în acest joc divin.

În ton cu ceea ce am prezentat până acum în această carte, este evident că dacă Dumnezeu trăiește în ființele noastre, o să ne bucurăm de toate Atributele Divine printre care și de o sănătate perfectă.

Ce înseamnă să trăiască Dumnezeu în noi?

Cum putem ajunge la această stare?

Prin conștientizare.

Dumnezeu este deja în noi, complet. Noi suntem Una cu El de la Creație, însă am uitat. Prin amintire, prin conștientizare, vom afla cu bucurie că Dumnezeu trăiește în noi și prin noi, iar ceea ce avem noi de făcut este să ne amintim de această unitate cu El.

La un moment dat noi, ca umanitate, am ales să ne separăm. Adam este primul menționat. Tatăl nostru ne-a oferit o lume întreagă dotată cu tot ce e posibil. Însă noi ne-am pierdut încrederea în El și ne-am speriat. Am crezut că e greu de trăit în această lume și am fugit, ne-am ascuns și am căutat

metode de supraviețuire.

Ce să mai căutăm când totul ne este dăruit?

De aceea obișnuiam să spun că mulți oameni au credință în Dumnezeu, dar le lipsește încrederea în El. Aceasta din cauză că le lipsește cunoașterea. Oamenii **cred** că există Dumnezeu, dar pentru că le lipsește cunoașterea iubirii lui Dumnezeu pentru noi și a bunătății lui, au impresia că sunt singuri și părăsiți.

A fost alegerea umanității să se separe, iar ceea ce avem noi de făcut acum este să ne amintim că suntem una cu El, imposibil de separat.

Dumnezeu, în permanență, trăiește în noi și prin noi. Prin această dăruire, noi alegem să-L lăsăm pe Dumnezeu să trăiască pentru alții, prin ființele noastre.

Aceasta este o stare înaltă de conștiință, însă până când o să o percepem și până când se va permanentiza, putem să alegem să trăim pentru alții, să ne dăruim mereu, așa cum face și Dumnezeu care ni se dăruie mereu.

Dăruindu-ne, Îl lăsăm pe Dumnezeu să se dăruie prin noi, Îl lăsăm să se împlinească prin noi, împlinindu-ne și noi menirea.

Având în vedere Principiul Unității, dăruind, nouă ne dăm de fapt.

Ce se petrece de fapt în momentul dăruirii?

Egoul, ceea ce ne separă pe noi de Divin, este dat la o parte complet și rămâne doar El, Dumnezeul Adevărat.

Trăind El în ființa noastră fizică, psihică, mentală, spirituală, noi ne vom bucura de foarte multe avantaje:

- ***Fizic*** – energiile (Duhul Sfânt) și Lumina Divină, vor cuprinde total trupul nostru. Acesta se va umple de Lumină. În scurt timp va deveni un corp perfect sănătos, frumos, armonios, tânăr și veșnic.
- ***Psihic*** – ne vom bucura de o stare de bucurie, fericire, încântare, mulțumire, împlinire, extaz, iubire necondiționată, încredere, recunoștință etc
  - Vom fi **bucuroși** știind că Dumnezeu trăiește și acționează în și prin

ființele noastre. Vom învăța instinctiv să ne abandonăm Voinței Divine, recunoscând că El prin toate acțiunile Sale ne dorește binele absolut. Când înțelegi Voința Divină ai o plăcere și o bucurie imensă că te supui Voinței Lui.

- **Fercirea** este inexplicabilă, fără să fie legată de ceva anume. În pieptul tău vei avea un izvor continuu de fericire care îți va inunda întreaga ființă. Pur și simplu ești fericit și trăiești o fericire permanentă.
- **Încântarea** este peste măsură când Îl vezi pe Dumnezeu în tine și acțiunile minunate pe care le realizează prin tine. Viața ta devine un film divin în care Dumnezeu este actorul, folosindu-ți trupul. Scenariul și regia îi aparțin lui Dumnezeu iar tu te bucuri de spectacol cu încântare.
- Când faci Voia Divină, când ajuți oameni, când dărui, când faci oameni fericiți, când le vezi lacrimile în ochi de mulțumire și recunoștință, trăiești și tu o stare de **mulțumire** și satisfacție imensă.
- Asta te va face să fii foarte **împlinit** interior. Împlinirea interioară se va oglindi în exterior și te vei bucura și de o împlinire socială, materială, financiară etc.
- Vei fi în **Extaz Divin** tot timpul pentru că ești conștient de Dumnezeul din tine, de unitatea ta cu Dumnezeu care este Extazul Însuși.
- **Iubirea necondiționată** îți va umple inima. Vei vedea și vei trăi așa cum trăiește Dumnezeu iubirea, egal și total, pentru toate ființele. Vei iubi și vei ierta și te vei dărui în permanență, așa cum face un om care iubește total și necondiționat.
- Credința ta în Dumnezeu va fi însoțită de **încredere**. Deja știi că Dumnezeu e în tine și tot ce face este pentru Binele Comun, inclusiv al tău. El vine să ajute, El intervine să ajute, El acționează să ajute, El vrea în fiecare clipă să trăim o viață foarte fericită și împlinită. Deja tu știi acest lucru și ai o încredere totală în El.
- **Recunoștința** ta va fi fără măsură. Când un șef, sau un profesor, ori un coordonator, sau un comandant te alege să-l reprezinți undeva, așa-i că trăiești o stare de bucurie, încântare, încredere în tine însuți și recunoștință față de el? Cu atât mai mult când Cel ce te alege este chiar Dumnezeu! El te-a ales demult, a ales să trăiască prin tine în această lume, tu ai fost de acord, apoi l-ai ignorat. El a rămas acolo, în tine, ignorat eoni, însă tu ai uitat. El te iubește. El are răbdare, te iubește necondiționat și așteaptă să-ți amintești că e acolo. Când înțelegi toate aceste aspecte ai o mare stare de recunoștință,

incomparabilă cu oricare altă stare. Starea de recunoștină este o stare specială și completă ce cuprinde toate celelalte stări.

- ***Mental*** vom avea o minte clară pentru că mentalul nostru este unit cu al lui Dumnezeu. Vom fi uimiți de deciziile pe care le luăm , de discernământul nostru, de faptul că de fiecare dată vom alege Lumina, faptele bune, omenia, iubirea, iertarea. Vom înțelege ce se petrece, vom face conexiunile între evenimente, vom cunoaște și vom înțelege Legile Universului în care trăim. Cunoscând aceste legi vom fi întotdeauna pe val, vom dansa în ritmul universului, vom fi întotdeauna la locul potrivit, în momentul potrivit făcând lucrurile potrivite, la fel cum o piesă dintr-un puzzle vine să completeze întregul.

- ***Spiritual***

Solomon a fost unul dintre cei care și-a amintit de prezența lui Dumnezeu din ființa sa și când Dumnezeu l-a întrebat – ca pe un copil foarte drag – ***spune-mi ce îți dorești,*** el a răspuns: **înțelepciune.** Așa el a fost și este un simbol al înțelepciunii pentru omenire.

Înțelepciunea este darul spiritual pe care ni-l oferă Dumnezeu în schimbul recunoașterii Lui în ființa noastră. Înțelepciunea ne va aduce cunoașterea Adevărului Ultim Divin și în general cunoașterea a tot ce există.

Dacă boala ne-a copleșit, suntem la pat, în stare foarte gravă cum procedăm?

Dacă într-adevăr dorim să trăim, Îl învităm pe Dumnezeu la o ,,discuție,, și îi vom spune că ne punem la dispoziție să servim, să ne dăruim, să ne direcționeze, să acționeze prin noi. Chiar mai mult, să trecem la acțione. Adică ne dăm jos din pat și ne întrebăm cum putem ajuta? Începem cu cei de lângă noi: familia, prietenii – îi ajutăm prin intermediul internetului, scriind și publicând articole, putem scrie o carte cu experiențele noastre de viață, putem face foarte multe lucruri chiar imediat. Orice vom face, va fi sub inspirația și Voința Divină.

Mulți bolnavi stau în pat și așteaptă să fie ajutați, restrângându-și aria de acțiune. Universul lor se restrânge gradat: mai întâi renunță la job, apoi le e

greu mai iasă la piață, să gătească, să-și mai ajute familia, apoi rămân doar în cameră și în final doar în pat. Aria lor de manifestare s-a restrâns atât de mult încât își reduc singuri la zero locul pe care îl ocupă pe acest pământ. Atunci urmează plecarea.

Dacă ești în situația asta, fă dimpotrivă: ridică-te din pat și, chiar dacă ți-e greu, găsește în tine plăcerea să gătești sau să faci ceva pentru familia ta. La început îți va lipsi energia, dar gradat din bucuria de a face ceva pentru alții, din bucuria celor pe care îi servești, rezervorul tău va fi alimentat cu energie. Apoi ieși din casă și mergi să cumperi pâine. Vei întâlni oameni, zâmbește-le, fă-le urări de bine. Se vor bucura și-ți vor răspunde, alimentând astfel și mai mult rezervorul tău de energie. Apoi expansionează-te tot mai mult. Ocupă tot mai mult spațiu cu corpurile tale pe această planetă. Fă plimbări mai lungi, visează să vizitezi alte orașe, alte țări, fă proiecte prin care poți ajuta oameni. În felul acesta, gradat, îți vei regăsi locul în lumea aceasta. Să fii sincer. Doar dacă ai o dăruire sinceră va funcționa această metodă.

Dacă iubești viața, oamenii și locul acesta, vei mai trăi multă vreme pe pământ.

Chiar dacă o să vă surprindă ce spun acum, să știți că omul își alege să plece din lumea aceasta. S-a săturat de ea, de viața pe care o duce, de familie, servici, colegi, prieteni și alege să plece. Cât timp dorește să fie în viață, moartea va sta departe de el. Un om care refuză tot, e plictisit sau sătul de tot, și-a pierdut orice interes față de viață, e clar că acela vrea să plece.

Veți spune: *totuși toți spun că vor să mai trăiască*. Da, o spun! Dar prin faptele lor dovedesc contrariul.

Atât timp cât încă te mai interesează **sincer** ceva în lumea aceasta, vei fi aici.

Edward Bach s-a născut la 24 septembrie 1886. A fost doctor englez specializat în imunologie şi bacteriologie şi a creat o metodă de tratament inspirată din natură, folosind esențe florale, pe care le-a preparat într-un perfect acord cu legile naturii. În 1917 i s-a depistat o tumoare malignă și i s-a estimat că va mai trăi doar trei luni. El abia avusese intuiția terapiei florale și și-a dorit foarte mult să transmită umanității această metodă excepțională de tratament. A ignorat complet boala și a muncit zi și noapte la elaborarea acestei teorii. Voia să lase în urma lui totul cât mai clar, astfel încât generațiile următoare să o poată aplica. Pe când a terminat de scris tot, era complet vindecat. Acest sistem de terapie a devenit cunoscut ca Terapia

Bach, sistem care astăzi se bucură de popularitate în peste 45 de ţări din întreaga lume. Terapia acționează pe cauza bolii și este foarte eficientă.

Iată un caz evident în care cineva a renunțat să-și plângă de milă, a ales să ajute și astfel a rămas în viață pentru a servi umanitatea.

Sunt multe astfel de cazuri.

Dacă vă gândiți că trebuie să faceți lucruri mari, vă înșelați. Orice acțiune, oricât de banală ar părea, dacă ai bucuria de a ajuta, viața ți se va prelungi atâta timp cât îți menții această bucurie.

Cine trăiește numai pentru el i se termină zilele mai repede.

Ați observat oare că oamenii longevivi sunt foarte buni la suflet? Ei tot timpul vor să ajute și sunt preocupați de soarta altora.

Sunt mulți veniți cu misiuni nobile pentru a ajuta. Ei își urmează destinul ajutând milioane de oameni. Așa este Joao al lui Dumnezeu, supranumit Omul miracolului.

Joao Teixeira da Faria, cunoscut sub numele de Joao de Deus (Joao al lui Dumnezeu), din Brazilia, este considerat a fi cel mai mare vindecător în viaţă.

Jurnalistul Robert Pellegrino-Estrich, a scris o carte intitulată "The Miracle Man" (Omul miracolului) și relatează astfel experienţa sa personală :

"*Veneau aici cu miile. Bolnavi, infirmi, consideraţi incurabili de medicina alopată, se adunau cu toţii în acest orăşel din Brazilia centrală. Suportau lungi zboruri internaţionale, călătorii obositoare cu autobuzul spre Abadiania, situat pe înălţimile platoului Braziliei centrale. Îi aducea speranţa că vor fi vindecaţi printr-un miracol de Joao Teixeira de Faria ... omul pe care ei îl numesc Joao al lui Dumnezeu.*

El curăţă răzuind cu un cuţit cataracte şi tumori ale ochiului, elimină cancerul de sân cu o mică incizie şi-i face pe cei ologi şi paralizaţi să umble din nou, cu o simplă atingere a mâinii sale. Drept mărturie tăcută a suceselor sale, într-o cameră de meditaţie se află o grămadă de cârje, proteze şi scaune cu roţi, la care posesorii au renunțat.

El poate chema mai bine de 34 de entităţi – medici, care îi folosesc corpul pentru a realiza operaţii chirurgicale uluitoare şi vindecări miraculoase. Joao este un medium care operează în stare de transă, fără să ştie ce se petrece cât timp spiritele se manifestă prin el.

Am fost prevenit de un asistent să fiu atent la un fenomen cu totul miraculos: "operaţii invizibile simultane" care aveau loc printre oamenii din mulţime, în timp ce el opera. Oamenii cădeau ca muştele în jurul meu, "Prindeţi-l pe acela!" spunea Joao, făcând o pauză în timpul unei operaţii dificile pe ochi, arătând undeva în mulţime. "Mai este unul acolo. Duceţi-i în camera de convalescenţă", spunea el cu multă compasiune. Acestea erau cu adevărat vindecări miraculoase.

Joao Teixeira este un om de origine umilă care îşi dedică trei zile săptămânal pentru vindecare semenilor săi, fără a cere nici un fel de recompensă pentru aceasta. Întreaga sa fiinţă emană o nesfârşită compasiune şi o forţă interioară deosebită. El rosteşte puţine cuvinte, dar vocea sa profundă atrage atenţia.

Cel sărac şi cel faimos sunt la fel primiţi. Mii de mărturii sunt îndosariate alături de grămezi de articole decupate din ziare şi scrisori personale de mulţumire. Se estimează că a vindecat mai mult de 15 milioane de oameni în aceşti 38 de ani.„

Bruno Gröning a fost și este un alt mare spirit care a vizitat pământul și a ajutat la vindecare. El a zis că ideile sale sunt o cunoaștere străveche care fusese pierdută, spunând că oamenii au uitat „cel mai important lucru", că există o putere sau o **forță mai mare** care este disponibilă pentru a ajuta oamenii.

În centrul învățăturilor sale s-a aflat importanța iubirii, atât pentru Dumnezeu, cât și pentru ceilalți, spunând: "***O ființă umană este o creatură a Iubirii. Ceea ce a fost creat din dragoste, poate trăi doar în Iubire. Iubirea este Dumnezeu***!"
Gröning considera sănătatea (mai degrabă decât boala) drept starea naturală a tuturor lucrurilor vii și a afirmat că se poate menține sănătatea și se pot vindeca bolile prin absorbția unei forțe de viață divină.

Pentru a conecta și a primi această energie, Gröning a transmis o tehnică pe care a numit-o „einstellen" (germană pentru „tuning in"; acordare, reglare). El a spus că ființele umane sunt ca niște baterii care folosesc

energie. Pentru a menține sănătatea, o persoană trebuie să se reînnoiască zilnic prin a se adapta valului de vindecare.

Practica constă în așezarea în poziție verticală, cu brațele și picioarele fără să fie încrucișate și palmele orientate în sus. El a declarat că este foarte important ca spatele să fie drept, fără spătar, dacă este posibil. Bolnavul trebuie să-și manifeste interior dorința de a primi acele unde divine, având credința că vindecarea este posibilă și apoi se va concentra asupra corpului, observând senzațiile care apar.

El le-a spus oamenilor „să își asume sănătatea" și că, în această privință (în ceea ce privește vindecarea) este permis, chiar necesar, să fii egoist într-un anume fel, adică să te concentrezi pe tine.

Gröning credea că o persoană se poate vindeca spontan sau lent, în funcție de cantitatea de forță de viață care curge prin corp în timpul „einstellenului" (așa a numit el acele unde divine de vindecătoare). Uneori simptomele se pot agrava sau se simte o durere crescută, înainte de a se produce o vindecare. Gröning a numit această situație regelungen (germană pentru „reglementare") și a afirmat că este uneori o parte necesară a procesului de vindecare.
Gröning a spus că „*Gândurile sunt energii care se vor realiza! Dacă acum ți-ai asumat intenția fermă în mintea ta de a-ți recăpăta sănătatea și ai credința că acest lucru este posibil, cu ajutorul lui Dumnezeu, ai construit atitudinea mentală potrivită pentru ca vindecarea să înceapă*."
Gröning a afirmat adesea că oamenii trebuie „*să aibă încredere și să creadă că Puterea divină îi ajută și atunci ei se vindecă*." El a spus că actul de a avea credință în divin sau în vindecare este o parte esențială a procesului de vindecare.

Conceptul lui Gröning despre el însuși era că era o „*persoană numită*" de către Dumnezeu, având sarcina și capacitatea de a ajuta oamenii (altfel spus, prin el acționa Dumnezeu pentru a vindeca oamenii). El a zis despre el însuși și că este „mediator" și „transformator" în ceea ce privește rolul și capacitatea sa de a ajuta oamenii să se conecteze cu fluxul de vindecare, că el a fost doar un **instrument și un slujitor al lui Dumnezeu** și că Dumnezeu a fost cel care a realizat vindecarea de fiecare dată.

Apogeul misiunii sale a fost în septembrie 1949, când până la 30 de mii de oameni veneau zilnic în orașul Rosenheim pentru a-l vedea. Făcea întâlniri colective în care mulți se vindecau miraculos.

Misiunea sa se continuă chiar și din lumea cealaltă pentru că el îi susține și acum pe toți cei care au nevoie de ajutor. În plan fizic munca sa este continuată de *Cercul de prieteni* care a cuprins toate țările și acum, zeci de mii și milioane de oameni se vindecă prin metoda sa. Chiar mai mult, acești discipoli ai lui care îi continuă munca, se roagă în grup pentru oricine are nevoie. Sufletele lor sunt trezite, inimile deschise și ei ajută pe toată lumea.

Este nevoie doar să apelați și ei vă vor ajuta.

El spunea: "*Singurul scop al faptelor și lucrărilor mele, este de a îndruma toți oamenii de pe acest pământ, din nou pe calea cea bună, pe calea divină*."

Aceștia sunt oamenii care se dăruiesc complet, prin care acționează Dumnezeu, care sunt total dăruiți Lui.
În tradiția hindusă aceasta se numește Bhakti Yoga – yoga devoțiunii.

Bhakti Yoga cunoscută ca fiind iubirea de Dumnezeu; de fapt este mai corect să spunem că este Iubirea **lui** Dumnezeu. Când iubim, necondiționat, total, din tot sufletul, de fapt Îl lăsăm pe Dumnezeu să iubească liber prin ființele noastre. Când apare atașamentul condiționarea este ca și cum i-am spune lui Dumnezeu: *știi ce, dă-te la o parte că acuma **eu** iubesc.* Acest **eu** este de prost gust pentru că este imaginea egoului care spune *iubesc, dar să mă iubești și tu.* Această iubire a eului este cea care aduce suferința din dragoste, decepția, așteptările, dezamăgirea, certurile, divorțurile, bolile etc.

Doar să-l lăsăm pe Dumnezeu să iubească prin noi și în primul rând noi vom fi cei care vom beneficia de oceanul de iubire care se va revărsa spre cei din jur... ghiciți... prin noi.

De acestă iubire s-a bucurat Maica Teresa, Amma, Sharada Devi etc.

Ele au mișcat umanitatea prin valurile imense de iubire pe care Dumnezeu le-a revărsat prin ele, fiind cunoscute ca femei care au iubit enorm, oferind astfel multă bucurie și mult ajutor.

Maica Tereza spunea: *„Sunt albaneză după sânge, indiancă după cetăţenie. În ce priveşte credinţa mea, sunt o soră catolică. După vocaţie, aparţin lumii. Dar în ce priveşte inima mea, aparţin cu totul Inimii lui Isus*”.

Având numele la naştere Agnesë Gonxhe Bojaxhiu, s-a născut la 26 august 1910, la Uskub, acum Skopje, în Macedonia. A fost fascinată încă din copilărie de povestirile despre misionarii creştini, iar la vârsta de 12 ani a decis să urmeze şi ea această cale.

A ajuns în India, la 6 ianuarie 1929 şi la 24 mai 1937 ia numele de Maica Tereza, devenind, aşa cum ea însăşi a spus, „*mireasa lui Isus*" pentru „*toată veşnicia*".

Pe 21 decembrie 1948, a mers pentru prima oară la periferie, unde a vizitat familiile, a spălat rănile unor copii, s-a îngrijit de un bărbat în vârstă care zăcea bolnav pe stradă şi de o femeie care murea de foame şi de tuberculoză.

În zorii zilei, călugărițele ies pe străzi pentru a aduna morții din șanțuri și canale, sugarii abandonați și pentru a împărți pâine săracilor.

În anul 1960, Maica Tereza începea să trimită surori în alte zone ale Indiei, iar în 1963, a fondat congregaţia Fraţii Misionari ai Caritǎţii.

În februarie 1965, deschide o casă de misiune în Venezuela, urmată de filiale la Roma şi în Tanzania şi, ulterior, pe toate continentele.

În 1979 este răsplătită cu Premiu Nobel pentru Pace pentru opera ei caritabilă, primind distincţia „*spre slava lui Dumnezeu şi în numele săracilor*".

Atunci, Maica Tereza a şocat pe toată lumea când i-a rugat pe cei din comisia Nobel să renunțe la dineul de după acordarea premiului afirmând că „Sunt 6.000 de dolari pe care i-aş putea folosi pentru hrana săracilor din Calcutta. Cu banii ăştia mănâncă un an întreg".

Semenii săi o priveau ca pe o sfântă, dar Maica Tereza spunea: ***''Sunt un creion în mâinile lui Dumnezeu.El scrie ceea ce vrea. Sunt sigură că e El. Este lucrarea Lui, eu sunt doar disponibilă la poruncile Sale.„***

"Imperiul carității" creat de Maica Tereza s-a extins continuu. În anul 1952, a fost deschis Nirmal Hriday, un cămin din Kalighat, unde și-au găsit adăpost 60.000 de bătrâni nevoiași, în 1955 – orfelinatul Shishu Bhawan, iar în 1964 – colonia de leproși din apropiere de Calcutta. În decursul anilor, au mai fost înființate o clinică pentru bolnavii de tuberculoză, o maternitate, un cămin pentru mamele necăsătorite și numeroase școli. În 1965 a deschis

primul cămin în afara Indiei, în Venezuela. La New York, a deschis un sanatoriu pentru cei infectați cu HIV/SIDA. A călătorit și la Beirut, unde a îngrijit atât copii creștini cât și pe cei musulmani. În 1991, a deschis un cămin la Tirana. A fost prezentă și în România în 1990, cu ocazia deschiderii, la Bacău, a Casei Misionarelor Carității, precum și în 1992.

În 1995, susținea financiar, din donații publice, 534 de cămine în 115 țări, iar în 1997, congregația număra 4.000 de surori în 610 fundații din 123 de țări. Activitatea desfășurată de Maica Tereza s-a bucurat de apreciere în lumea întreagă.

Maica Tereza s-a împotrivit în mod clar avortului. În anul 1994, în cadrul unei conferințe la Washington, a declarat: *"Nu ucideți copilașii! Le rog pe toate mamele din lume: Dacă nu doriți un copil, dați-mi-l mie… Eu îl doresc! Așa am adoptat peste 3.000 de copii în Calcutta"*.

O caracteristică a muncii sale o reprezintă respectul față de fiecare ființă umană în parte. Cei mai singuri, cei mai năpăstuiți și cei mai bolnavi au găsit alinare în mâinile sale. În ceea ce o privește pe Maica Tereza, această filosofie de viață este adânc înrădăcinată în credință. A adunat în jurul său oameni de diferite religii, a luptat pentru promovarea păcii, pentru eradicarea foametei și a sărăciei, a creat o comunitate primitoare pentru cei suferinzi.

La 5 septembrie 1997, inima Maicii Tereza a încetat să mai bată. A fost înmormântată în sediul central al congregației Misionarele Carității de pe Lower Circular Road din Calcutta. La ceremonia religioasă au participat 400 de demnitari din 23 de țări ale lumii.

Pentru neobosita sa dăruire față de cei aflați în suferință, Maica Tereza rămâne poate cel mai mare binefăcător al secolului XX.

Mesajul ei era cât se poate de simplu: "*cei săraci trebuie să știe că-i iubim*".

Papa Francisc a descris-o Maica Tereza ca o „figură emblematică a feminității”, încheind: „Fie ca ea să fie modelul de sfințenie”.

Uf! Ce spirit mare! Câtă dăruire! Mă simt copleșită când citesc despre realizările ei. Am vizitat locul în care se află mormântul ei, în Calcutta și am rămas impresionată de starea de iubire mistică ce se simțea, imediat ce

treceai de porțile mănăstirii. Ea veghează în continuare și susține de acolo misiunea de ajutorare a suferinzilor!

Iubirea, adevărul, binele, detaşarea, fericirea deplină, libertatea, frumuseţea, egalitatea, într-un cuvânt înţelepciunea, reprezintă scopul suprem al omului, căci ele conţin o extraordinar de puternică manifestare a forţei sale spirituale pe care acesta o primeşte de la Dumnezeu.

În Bhagavad-Gita, Krishna spune:

„*Abandonează-ţi şi dăruieşte-ţi toate faptele tale Divinului*";
„*Indiferent ce faci, fă totul detaşat ca pe o ofrandă adusă Mie. Astfel vei fi eliberat de rezultatele bune sau rele care alcătuiesc lanţurile acţiunii egoiste";*
„Fă toate acţiunile tale detaşat, numai pentru dragostea de Mine";
„Acela care se află la originea tuturor fiinţelor şi de care este pătruns acest Univers, numai pe acesta adorându-l, prin propria sa activitate detaşată, un om poate să atingă cu uşurinţă perfecţiunea."

Swami Ramadas spune: „*Fără karma yoga, jnana yoga şi bhakti yoga, de fapt hatha yoga, tantra yoga şi laya yoga, sunt doar un exacerbat egoism spiritual glorificat*" (Scrisori).

Și pentru Sri Aurobindo, karma yoga (yoga acțiunii) este aceea „*în care abandonăm propria voinţă şi propriile dorinţe egoiste, voinţei Divine*".

Dăruirea este o bucurie, poate cea mai mare pentru că ea conduce la împlinirea noastră. Cu cât dăruim (ne dăruim) mai mult, cu atât vom fi mai împliniți.

Iată ce spune Swami Paramatmananda despre dăruire, care în accepțiunea sa este o lege divină:

„*Meditând asupra acestei importante legi divine, unii dintre noi am putea să ne punem întrebarea: „Oare este cu putinţă ca noi, oamenii, în ipostaza de fiinţe umane ce am fost create după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, să acţionăm, la rândul nostru, astfel încât Dumnezeu să dăruiască binele sau divinele daruri de care fiinţele umane au nevoie?"*

Răspunsul la această întrebare este: „Da, fără îndoială, fiecare dintre noi putem deveni, în anumite condiţii canale divine în şi prin care Dumnezeu Tatăl se manifestă pentru a dărui binele prin noi”.

Acţionând în felul acesta, ***Îl implorăm cu umilinţă pe Dumnezeu Tatăl să se manifeste în şi prin fiinţa noastră şi Îi cerem plini de umilinţă şi speranţă ca El să se manifeste prin fiinţa noastră spre a oferi tuturor divinele daruri*** *pe care noi le cerem.*

Această nobilă misiune, căreia ne consacrăm, accelerează, totodată, propria noastră creştere spirituală şi ne ajută în felul acesta să creştem zi de zi, aşa cum ceilalţi cresc doar în ani de zile. În felul acesta, mulţi dintre noi vom ajunge să fim cu adevărat fericiţi, împliniţi, transformaţi, expansionaţi. Pentru aceasta este însă important să reuşim să devenim canale divine perfecte.

Astfel, ne vom putea convinge, din nou şi din nou, de fiecare dată, că toate eforturile pe care le facem vor fi întotdeauna răsplătite.

În primul rând, ne vom convinge extraordinar de repede că tot binele pe care îl dăruim îl regăsim, totodată, imediat după aceea şi în universul nostru lăuntric, unde el va rămâne pentru totdeauna.

Toată lumea, fără excepţie, poate să dăruiască atunci când se branşează într-un mod adecvat la focarele de putere nesfârşită ce există în Macrocosmos*, declanşând astfel în propria fiinţă procesele specifice de rezonanţă ocultă.*

Este de la sine înţeles că această branşare presupune doar să credem cu o tărie de nezdruncinat că acest proces se va produce.

În felul acesta, atunci când dăruim altora sau unei singure fiinţe umane iubire sau alte trăiri spirituale înalte, cum ar fi: altruism, entuziasm, bunăvoinţă, bunătate, detaşare, tandreţe, ne rugăm pentru binele ei etc., acest proces de rezonanţă specific ce se declanşează în universul nostru lăuntric ne transformă într-un canal divin, în şi prin care se manifestă acea energie specifică, ce provine de la Dumnezeu Tatăl.

Trebuie să reţinem că nu avem nevoie de diplomă universitară pentru a pune în acţiune Legea Dăruirii Oculte şi pentru a deveni canale divine care

acţionează într-un mod miraculos în favoarea celorlalţi, transformându-i şi ajutându-i.

De fapt este chiar esenţial să facem aceasta pentru că suntem responsabili pentru tot binele, dar şi pentru tot răul care există. În felul acesta, putem să înţelegem înlănţuirile profund benefice care pot să apară, contribuind astfel din plin la elevarea frecvenţei globale de vibraţie a acestei planete.

Atunci când este utilizată într-o direcţie divină, profund benefică, Legea Dăruirii Oculte poate să facă minuni şi chiar miracole.

Dăruindu-ne în totalitate lui Dumnezeu şi consacrându-ne în felul acesta ca instrumente ale Sale în această lume, devenim în felul acesta capabili să îi ajutăm pe ceilalţi prin intermediul ajutorului misterios şi atotputernic ce vine chiar de la Dumnezeu,,

În final să ne amintim că*:*

Cine iubește, mult va fi iubit,

cine dăruiește mult va primi,

cine trăiește pentru alții,

Dumnezeu va trăi în el.

Dumnezeu ne vindecă instantaneu

ISBN 978-606-94069-2-2